الوَصَايا الأربعون لِمَنْ بَلغ الأربعين

دافع عن نفسك ضد أمراض ومتاعب ما بعد الأربعين

- أيها الرجال: احترسوا من هذا العضو المسمي: بروستاتا.
- بعد الأربعين تجنب الضوضاء حتي لا تضعف حاسة السمع.
- الصداع المتكرر شكوي لا ينبغي إهمالها.
- احترس من الدهون ما ظهر منها وما بطن.
- الجنس بعد الأربعين. لا تجعل الضعف يتسلل إلي حياتك الجنسية.
- الحمل بعد الأربعين قد يكون مغامرة فالأفضل تجنبه.
- خطر يهدد المرأة بعد الأربعين: اسمه عدوي المهبل.
- نزيف الأنف.. إنذار بالخطر بعد سن الأربعين فاهتم بالبحث عن سببه.
- امش بانتظام تصح علي الدوام.



دكتور/ أيمن الحسيني

﴿حَتَّىٰ إِذَا بَلَغَ أَشُدَّهُ وَبَلَغَ أَرْبَعِينَ سَنَةً قَالَ رَبِّ أَوْزِعْنِي أَنْ أَشْكُرَ نِعْمَتَكَ الَّتِي أَنْعَمْتَ عَلَيَّ وَعَلَىٰ وَالِدَيَّ وَأَنْ أَعْمَلَ صَالِحًا تَرْضَاهُ وَأَصْلِحْ لِي فِي ذُرِّيَّتِي إِنِّي تُبْتُ إِلَيْكَ وَإِنِّي مِنَ الْمُسْلِمِينَ﴾

(الأحقاف: ١٥)

دار الط...
للنشر والتوزيع و...

الوصايا الأربعون لمن بلغ الأربعين

دافع عن نفسك ضد أمراض ومتاعب ما بعد الأربعين

- أيها الرجال: احترسوا من هذا العضو المسمى: بروستاتا.
- بعد الأربعين تجنب الضوضاء حتى لا تضعف حاسة السمع.
- الصداع المتكرر شكوى لا ينبغي إهمالها.
- احترس من الدهون ما ظهر منها وما بطن.
- الجنس بعد الأربعين. لا تجعل الضعف يتسلل إلى حياتك الجنسية.
- الحمل بعد الأربعين قد يكون مغامرة فالأفضل تجنبه.
- خطر يهدد المرأة بعد الأربعين: اسمه عدوى المهبل.
- نزيف الأنف.. إنذار بالخطر بعد سن الأربعين فاهتم بالبحث عن سببه.
- امش بانتظام تصح على الدوام.

دكتور / أيمن الحسيني



اسم الكتاب

الوصايا الأربعون
لمن بلغ الأربعين

المؤلف

دكتور/ أيمن الحسيني

رقم الإيداع
١٩٩٧/٥٩٠٨
977-277-105-5

تصميم الغلاف

إبراهيم محمد إبراهيم

دار الطلائع

للنشر والتوزيع والتصدير

١٢ شارع على أمين امتداد مصطفى النحاس - مدينة نصر - القاهرة
تليفون: ٢٤٠١٥٢٧٨ - ٢٤٠١٥٢٧٩(٢٠٢) فاكس : ٢٤٠٤٣٨٠٣(٢٠٢)
E-mail : info@altalae.com   Web site : www.altalae.com

طبع بمطابع ابن سينا بالقاهرة ت : ٢٢٣٠٩٧٢٨ فاكس : ٢٦٢٨٠٤٨٣

مقدمة

ببلوغ سن الأربعين تأتي مرحلة حرجة من مراحل العمر لأن كثيرا من الأمراض والمتاعب المعينة تميل للحدوث خلال هذه المرحلة ومن أبرزها مرض السكر وارتفاع ضغط الدم .

كما تشهد هذه المرحلة حدثا مهما في حياة المرأة وهو بلوغ سن اليأس بما يصحبه في كثير من الأحيان ، من اضطرابات نفسية وجسمية تتطلب الفهم والعناية .

كما أن كثيرا من السرطانات التي تظهر في الخمسينات قد تبدأ في الحقيقة في النشوء خلال فترة الأربعينات ؛ حيث إنها تحتاج إلى فترة طويلة حتى تخرج من مكمنها وتعلن عن وجودها بشكل واضح... ولذا فإن مرحلة الأربعينات يجب أن يتوافر لها سبل الوقاية الممكنة لإبعاد هذه الأمراض والمتاعب عنا بإذن الله أولا... وثانيا بتفهمنا للعوامل المساعدة على حدوثها وبالتالي تجنبنا لها ، وكذلك بأن نسلك السبل الممكنة التي تساعدنا على الكشف عنها في وقت مبكر مما يتيح بالتالي فرصة أفضل للشفاء .

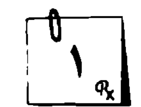
ولأجل ذلك أقدم هذا الكتاب موضحا به أبرز هذه المتاعب والأمراض التي قد تظهر خلال الأربعينات وما بعدها وكل سبل الوقاية الممكنة منها لأجل العيش بصحة جيدة وشباب دائم .

وكفانا الله جميعا شرّ المرض ......

مع خالص تمنياتي بالصحة والسعادة .

ومرحبا بأي سؤال أو استفسار ....

المؤلف



اعرف جذورك الصحية

إذا عرفت سبب وفاة جدودك فقد عرفت شيئاً مفيداً للغاية !! ..

لا تندهش من هذه الوصية للمحافظة على صحتك وحياتك فقد أثبت العلم الحديث أن كثيراً من أمراضنا ومتاعبنا الصحية ترتبط فى الحقيقة بالناحية الوراثية وبمزيد من التحديد يمكن أن نقول : إن حوالى ثلث الأمراض المعروفة حتى الآن ترتبط بالناحية الوراثية .

ولكن ماذا يعنيك أو يفيدك صحياً إذا عرفت أن جدك قد مات بجلطة قلبية أو أن عمتك قد ماتت بسرطان الأمعاء مثلاً ؟! .

قد لا يعنيك ذلك على الإطلاق ، لكنك فى الوقت نفسه قد تكون معرضاً للإصابة بمثل هذه الحالات المرضية .

ولذا .. فإنه كلما استطعت معرفة المزيد عن تاريخ عائلتك المرضى (وليس جدودك بالتحديد) صارت لديك فرصة أكبر لحماية نفسك .

فإذا عرفت مثلاً أن جدّك وخالك وعمتك قد ماتوا جميعاً بسبب حالة الذبحة الصدرية (قصور الشريان التاجى) فإذاً ذلك قد يشير إلى احتمال إصابتك بنفس هذه الحالة المرضية بسبب وجود عامل وراثى ، وبناء على وجود هذا العامل الخَطِر Risk Factor فإنه يمكنك أن تتجنب هذه الإصابة سواء بتغيير بعض العادات السيئَة (مثل التدخين) أو بالتيقُّظ لحدوثها فى وقت مبكر مما يزيد من فرصة الشفاء . وإليك هذا المثال الحقيقى الذى تعرضت له هذه المريضة المدعوة .. **فاطمة** .

فاطمة والسرطان :

هذه المريضة –أعرفها– ماتت بسرطان المبيض ، وقد اتضح بعد وفاتها أن كلا من عمتها وجدتها وابنة خالتها ماتت بنفس الإصابة .

وإذا عرفنا أن فرصة الشفاء من هذا المرض الخبيث تبلغ حوالى ٨٥٪ إذا اكتشف مبكراً لأمكننا أن نعرف أنه كانت هناك فرصة كبيرة لشفاء فاطمة إذا تبين لها وجود هذا الميل الوراثى للإصابة وبالتالى إذا قامت بفحوص طبية فى وقت مبكر تحسباً لاحتمال حدوث هذه الإصابة لها ، فلو فعلت ذلك فاطمة أو تنبهت لأى أعراض غريبة وبالتالى استشارت الطبيب فى شأنها على الفور لأمكنها ، بأمر الله ، أن تشفى من هذا المرض .

إن هذا الميل الوراثى للإصابة قد رفع فى الحقيقة من فرصة فاطمة للإصابة من ١ فى

٧٠ ، وهى النسبة العادية ، إلى ١ فى ٢ وهى النسبة غير العادية بسبب زيادة فرصة الإصابة بحكم الناحية الوراثية .

هل أنت معرض لمرض ما بحكم الوراثة ؟

وحتى تكون على بينة بالأمراض والمتاعب الصحية التى تساعد على الإصابة بها وجود عامل وراثى أو ميل وراثى بين أفراد العائلة ، إليك هذه النماذج من الأمراض التى يمكن أن تساعد الناحية الوراثية على الإصابة بها :

- مرض السكر
- الذبحة الصدرية
- السرطانات مثل سرطانات الثدى والمبيض والقولون .
- ارتفاع مستوى الكوليستيرول : Familiar Hypercholesterolaemia
- السمنة .
- قرحة المعدة .
- الربو الشعبى.
- الأمراض العقلية مثل الفصام (شيزوفرانيا) .

إن هذه المجموعة تمثل أكثر الحالات المرضية شيوعاً ، التى وجد أنها تجرى فى بعض العائلات بعينها أو بمعنى آخر التى يميل الفرد للإصابة بها أكثر من غيره فى حالة انتشارها بين أفراد عائلته ؛ لكنه لم يستدل بالفعل على وجود عامل وراثى وراء انتقال أغلبها ... وأبرز مثال لذلك هو مرض السكر .

واليك هذا التوضيح حول هذا المرض الذى انتشر إلى حد كبير ين الناس:

أنت ومرض السكر والوراثة :

إنه لم يستدل حتى الآن على وجود عامل وراثى وراء انتقال الإصابة بمرض السكر ، ولكن دور الوراثة واضح فى انتقال الإصابة بسكر الكبار (أى مرض السكر الذى يظهر بعد سن الخامسة والأربعين) أما السكر الذى يصيب الأطفال أو الشباب فإن انتقاله وراثياً شىء مستبعد .

وما ينتقل بالفعل فى هذا المرض هو الاستعداد للإصابة به وليس مرض السكر نفسه ، وبناء على ذلك فإن أهم ما يجب أن يحرص عليه أبناء مرض السكر هو عدم اكتساب

مسببات أخرى تساعد على الإصابة بالمرض حتى لا يصابون به فعلاً وذلك مثل تجنب اكتساب وزن زائد (البدانة) والحرص على تجنب الإجهاد النفسى أو الجسمانى ، وكذلك تجنب الإفراط فى تناول السكريات .

وقد ثبت أن دور الوراثة لا يتسبب فحسب فى زيادة القابلية للإصابة بمرض السكر ، وإنما فى الإصابة كذلك ببعض مضاعفاته ، وهذا بمعنى أن بعض عائلات مرضى السكر يصابون بمضاعفات معينة كالذبحة الصدرية أو تدهور الرؤية ، بينما نجد عائلات أخرى لا تتعرض لأى مضاعفات رغم ارتفاع مستوى السكر بين أفرادها لدرجات عالية جداً .

وعموماً يمكن القول بأنه إذا كان كل من الأبوين مصاباً بسكر الكبار فهناك فرصة حوالى ١ من ١٠ أن يصاب الابن بسكر الكبار ، وتقل الفرصة إلى ١ من ٦٠ إذا كان أحد الأبوين فقط مصاباً بالسكر .

انظر الجزء الخاص بمرض السكر بعد الأربعين .

ماذا تفعل لتحمي نفسك من الإصابة بأمراض عائلية ؟

اعرف ما مدى قصة تعرضك للإصابة بمرض ما : وهذا يستدعى جمع أكبر قدر من المعلومات الصحية عن جدودك وجداتك وأبويك وخالاتك وعماتك وأعمامك وأخوالك .

ويمكن أن تحصل على هذه المعلومات من أفراد العائلة ومن التقارير الطبية ومن شهادات الوفاة .

اعرف ماذا تبحث عنه : والمقصود بجمع هذه المعلومات الطبية هو أن تتعرف على الأمراض الشائعة بين أفراد عائلتك ، وأهم أسباب الوفاة ، والجراحات التى أجريت لهم ، وكذلك المتاعب والأمراض المزمنة مثل مرض السكر وقرحة المعدة والذبحة الصدرية والسرطانات.

وبالطبع يجب أن يتركز اهتمامك فى البحث عن هذه الأمور بالنسبة للأبوين على وجه الخصوص ، فيجب أن تكون على بينة بحالتهما الصحية، وما يعانيان منه من متاعب ، والعقاقير التى يستخدمانها .

ولاحظ كذلك أثناء هذا البحث الطبى ما يلى :

– بالنسبة لحالات الذبحة الصدرية أو قصور الشريان التاجى ، أو الجلطات القلبية ، فإنه كلما جاءت الذبحة الصدرية أو الأزمة القلبية فى سن مبكرة دل ذلك على زيادة احتمال وجود قابلية زائدة للإصابة بين أفراد العائلة بناء على الناحية الوراثية ، ولذا .. وجب الحذر

الشديد من التعرض لهذه الحالة .. وهذا الحذر يتطلب التوقف تماماً عن التدخين ، واختزال الوزن الزائد ، والتقليل من تناول الدهون الحيوانية ، والسيطرة على ضغط الدم ... إذ تعتبر هذه العوامل مساعدة على الإصابة بالذبحة الصدرية .

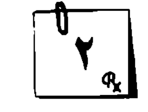
– اهتم بالبحث عن حالات السرطان على وجه الخصوص : لأن انتشار هذا المرض الخبيث بين أفراد العائلة قد يشير إلى احتمال الإصابة به فى سن مبكرة عن السن المعتادة التى تحدث فيها الإصابة ... فمثلاً : فى حالة انتشار الإصابة بسرطان القولون بين أفراد العائلة فإن احتمال الإصابة به قد تحدث فى سن مبكرة حوالى ٤٤سنة ، بدلاً من حدوث الإصابة به فى سن ٦٥–٦٦ سنة كما هو معتاد ، وكذلك بالنسبة لسرطان الثدى فقد يحدث فى سن ٤٢سنة بدلاً من سن ٦٣سنة .

ماذا تفعل بهذه المعلومات ؟

– كما قلت من قبل : إنه بناء على ما يتضح لك من وجود مرض معين أو نوع معين من السرطانات تسبب فى وفاة بعض أفراد العائلة ، أو كانوا يعانون منه كمرض مزمن ، يجب عليك أن تسعى إلى تقليل احتمال الإصابة بهذا الداء المعين إلى أقصى درجة، وهذا بالطبع يتطلب منك بعض التثقيف الطبى لكى تعرف العوامل المساعدة على الإصابة وبالتالى يمكنك تجنبها ، ولتعرف كذلك الأعراض المبكرة لهذا المرض فيمكنك بالتالى التنبُّه لها واستشارة الطبيب فى أمرها فى وقت مناسب .

– دوِّن ... هذه المعلومات وحدد بها الناحية الصحية لأفراد عائلتك من خلال ما يسمى بشجرة العائلة .

– وناقش ... هذه المعلومات مع طبيبك ، واجعله يوضح لك ما يمكن أن يصيبك من أمراض بحكم الناحية الوراثية ، وما يمكن أن تفعله لتقلل فرصة احتمال الإصابة .



كُن نشطا دائما

قالوا قديماً : «الحركة بركة» .. والعلم يؤيد ذلك تماماً ..

إذا كنت قليل الحركة .. دائم الجلوس لفترات طويلة .. معتمداً دائماً على استخدام وسائل الراحة من سيارة ومصعد و «ريموت كنترول» وخلافه فأنت فى خطر ..!!

لقد أثبتت الدراسات الحديثة أن الكسل وقلة النشاط والحركة من أخطر العوامل التى

تهدد صحة الفرد ، وأن ممارسة ولو قدر ضئيل من الأنشطة الجسمانية بصفة يومية يمكن أن يحسن من حالة الفرد الصحية، وأن يحفظ له لياقته الجسمانية ، وأن يقاوم تعرضه للإصابة بالأزمات القلبية .

أشياء بسيطة تحقق لك فائدة صحية كبيرة :

بناء علي هذه النصيحة المهمة ، فإنه لابد من أن تتخلى عن كسلك وأن تنتهز الفرص لتتحرك وتنشط بدنك ، وأن تبدأ من الآن فى تنفيذ ذلك .. فمثلاً:

– استغن .. عن سيارتك فى بعض التنقلات ، ولا تعتمد عليها تماماً ... وبدلاً من ذلك قم بممارسة رياضة المشى أو ركوب الدرّاجة متى سمح الأمر بذلك .

– عندما تذهب للشراء ، احرص ... دائماً على أن توقف سيارتك بعيداً عن المتجر بحيث تقطع هذه المسافة مشياً على الأقدام .. وإذا كنت تستخدم وسائل المواصلات العامة ، فانزل من المركبة قبل محطة الوصول بحيث تقطع الجزء المتبقى مشياً على الأقدام .

– اجعل ... دائما من جولات الشراء فرصة لممارسة رياضة المشى .

– لا تعتمد دائماً على استخدام المصعد الكهربى وإنما استخدم الدرج من وقت لآخر ليتيح ذلك فرصة لك للحركة والنشاط .

– خصص وقتاً فى نهاية اليوم للقيام بجولة حول المنزل أو بإحدى الحدائق القريبة أو على شاطئ البحر .

وقد وجد أن ممارسة المشى فى المساء يعد وسيلة فعّالة لجلب النوم لمن يعانون من الأرق .

– ابحث ... دائماً عن طريق لتحوّل حياتك من الكسل والقعود المستمرين إلى النشاط ، فمثلاً : لا تكتف بمجرد الجلوس أثناء مشاهدة التليفزيون أو قراءة الجريدة وإنما يمكنك أثناء ذلك أن تقوم ببعض التمرينات باستخدام الدرّاجة الثابتة .

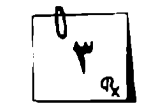
– خصص ... بعض الوقت فى الصباح لممارسة بعض التمرينات الرياضية الخفيفة ويمكن أن تستعين فى ذلك بالتمرينات الرياضية التى يقدمها التليفزيون فى الصباح .

– كُن نشطاً .. فى منزلك ، إن هناك العديد من الأعمال المنزلية التى يمكن القيام بها كتمرين رياضى للجسم مثل زراعة وتنسيق الحديقة ، أو أعمال النجارة أو المساعدة فى تنظيف وترتيب المنزل . وأنصحك كذلك بأن تحرص على أن تغسل سيارتك بنفسك ، فهذا العمل يعد تمريناً مفيداً للغاية لمختلف عضلات الجسم .

ولاحظ ما يلى : إن أعمال الحديقة تستهلك حوالى ٢٤٠ – ٣٠٠ سعر حرارى فى

الساعة .. وركوب الدراجة الثابتة يستهلك حوالى ٤٠٠ - ٧٠٠ سعر حرارى فى الساعة وبذلك فإن ممارسة مثل هذه الأنشطة البسيطة يتيح فرصة كبيرة لراغبى إنقاص الوزن ، وعندما تجد نفسك مستعداً لممارسة برنامج رياضى بانتظام .

انظر الجزء الخاص من هذا الكتاب بممارسة التمرينات الهوائية والجزء الخاص بممارسة رياضة المشى .



اعرف كيف تأكل

إن كل وجبة طعام تأكلها يمكن أن تؤثر على حال وطول حياتك !! ..

إنه على الرغم من الدور الخطير الذى تلعبه التغذية فى حياتنا ، فإن كثيراً من الناس لا يعرفون أو يتجاهلون الأسس السليمة للتغذية الجيدة .

وفى اعتقادى ... أن الاهتمام بالتغذية الجيدة له أهمية كبيرة فى حياتنا المعاصرة عن أى وقت مضى ، نظراً لانتشار نوعيات عديدة من الأغذية ذات القيمة الغذائية المحدودة والتى قد يضر بعضها ولا ينفع .. ولانتشار حالات الإصابة بالسكر وارتفاع ضغط الدم والذبحة الصدرية والروماتيزم وغير ذلك من الأمراض التى زادت بشكل واضح عن أى وقت مضى ، والتى تلعب التغذية دوراً مهماً سواء فى الإصابة بها أو فى الشفاء منها .. ونظراً كذلك لتقدم البحث العلمى فى مجال التغذية والعلاج بالأعشاب والنباتات، مما كشف لنا كثيراً من الحقائق المفيدة فى الانتفاع ببعض الأغذية والنباتات فى التداوى من بعض الأمراض .

فإذا كنت عزيزى القارئ لا تعرف تماماً ماذا تأكل وماذا تمتنع عنه أو تقلل منه لتحتفظ بالصحة والحيوية لتقاوم حدوث الشيخوخة وبعض الأمراض ، إليك هذه المجموعة من أهم الحقائق والنصائح الغذائية التى يجب أن تستفيد منها فى اختيار غذائك اليومى ، وهى :

أنت والبروتين :

للأغنياء فقط : أكل اللحوم بكثرة يسبب ضعف العظام ووجع المفاصل!!

تقول أحدث الدراسات الغذائية عن البروتينات : إن الإفراط فى أَكل البروتينات (من خلال كثرة تناول اللحوم) يزيد من فرصة الإصابة بما يسمى وهَن أى ضعف العظام Osteoporosis .

ولكن ترى ما السبب ؟

يقول الباحثون : إنه كلما زاد تناول البروتينات زاد إخراج الكالسيوم أى زاد معدل فقده وبالتالى نقصت كميته بالعظام مما تسبب فى ضعفها .

ومما يؤكد صحة ذلك أن الشعب الأمريكي والذى يعد من أكثر شعوب العالم أكلاً للحوم يعتبر من أكثر شعوب العالم إصابة بوهن العظام .

ولايزال للحديث عن الإفراط فى تناول اللحوم بقية . فمن المعروف أن ذلك يتسبب فى ارتفاع مستوى حمض البوليك بالدم مما يزيد من فرصة الإصابة بمرض النقرس Gout الذى يصيب المفاصل ، والذى سمّوه بناء على ذلك بداء الملوك .. أى داء الأغنياء الذين يفرطون بطبيعة الحال فى تناول اللحوم .

كما يتسبب الإفراط فى تناول اللحوم الحمراء والتى تحتوى على نسبة مرتفعة من الدهن (خاصة لحم الضأن) فى زيادة فرصة ارتفاع مستوى الكوليسترول (أى الدهون) بالدم وهو ما يزيد كذلك من فرصة الإصابة بتصلب الشرايين وخاصة الشرايين التاجية ؛ مما يؤدى فى هذه الحالة إلى حدوث الحالة الخطرة المعروفة باسم الذبحة الصدرية.

كما وجد من خلال الدراسات الحديثة أن الإفراط فى تناول اللحوم يزيد من فرصة الإصابة بسرطان القولون .

احترس من السكر الظاهر والمختبئ :

كما تذكر الدراسات والإحصائيات الحديثة أن كثيراً من الناس فى الحقيقة يستهلكون كميات كبيرة جداً من السكر ؛ مما يشكل خطورة على صحتهم خاصة أن هناك بعض الأدلة التى تشير إلى علاقة زيادة استهلاك السكر (السكروز) بالإصابة بتصلب الشرايين والذبحة الصدرية . وهذا الإسراف فى استهلاك السكر كثيراً ما لا يلحظه الناس ، لأنهم وإن كانوا يدركون كميات السكر الظاهر ، كسكر المائدة ، التى يستهلكونها إلا أنهم قد يغفلون عن وجود السكر فى العديد من الأطعمة والمأكولات التى يتناولونها ، فتذكر الإحصائيات أن حوالى ٧٠٪ من كميات السكر الزائدة يستهلكها الناس فى صورة مخبأة ضمن المأكولات المختلفة وخاصة المأكولات المجهزة .

ولذا فإنه لا يكفى للحد من استهلاك السكر الإقلال من تناول السكر الأبيض (سكر المائدة) والمأكولات الزائدة التحلية مثل الكيك والجاتوه والشيكولاتة والمربى والأيس كريم والبنبون ، وإنما يجب كذلك التنبه لمقدار السكر المختبئ فى المأكولات

المجهّزة عند الشراء والامتناع عن شراء الأنواع التى تحتوى على كميات كبيرة من السكر . ويوجد السكر ضمن المأكولات المختلفة بأسماء مختلفة مثل :

- سكروز (وهو سكر المائدة المستخلص من قصب السكر أو البنجر) .
- لاكتوز (سكر اللبن) .
- دكستروز .
- فركتوز (سكر الفاكهة) .
- جلوكوز .
- مالتوز.
- جالاكتوز .

الملح وارتفاع ضغط الدم :

اتضح أن بعض الناس لديهم حساسية زائدة لملح الطعام ، ولذا يمكن أن يؤدى كثرة تناول الملح لإصابتهم بمرض ضغط الدم المرتفع .

تقول الجمعية الأمريكية للقلب : إن تناول الفرد للملح يومياً لا يجب أن يتعدى ٢٤٠٠ ملليجرام .. بينما فى الحقيقة أن معظم الناس يتناولون كمية زائدة من الملح تتراوح ما بين ٤٠٠٠ - ٨٠٠٠ ملليجرام .

وهذه الزيادة يأتى أغلبها من الملح المخبأ بالأطعمة بالإضافة إلى ملح المائدة . ولذا فإنه يجب التنبه لكمية الملح الموجودة بالأطعمة المختلفة والامتناع عن تناول الأنواع الغنية به إلى جانب الإقلال من ملح المائدة والمأكولات المملحة كالسردين والفسيخ والمخللات .

كُلْ الفواكه والخضراوات كاملة على قدر الإمكان :

تُرى أيهما أفضل فى رأيك : تناول كوب عصير برتقال ، أو تناول البرتقالة فى صورتها الطبيعية ؟ ... تناول ثمرة تفاح مقشرة أم تناول ثمرة تفاح كاملة ؟

إن أصول التغذية الصحيحة تقول : إن الاختيار الثانى فى الحالة الأولى والثانية هو الأفضل .

فعصير البرتقال ، هو وعصائر الفاكهة عموماً ، أقل فى القيمة الغذائية بالنسبة للثمار فى صورتها الطبيعية ؛ لأن عملية العصر قد تتلف بعض أنواع الفيتامينات ، وتتسبب التحلية فى زيادة كمية السعرات الحرارية بالإضافة إلى فقد كمية الألياف ، كما أن تناول ثمار الفاكهة كاملة ، أى بقشرها وبذرها متى أمكن ذلك يحفظ لها قيمتها الغذائية وما تحتويه من ألياف .. وهذه الألياف وإن كانت مادة غير مغذية ، إلا أنها مفيدة للجسم من نواحٍ مختلفة ، كما سيتضح ذلك.

أشياء بسيطة تحقق لك فائدة صحية كبيرة :

لكى تحافظ على صحتك وتدخر حياتك يجب أن تعرف جيداً أصول التغذية الصحيحة.. فإلى جانب النصائح والحقائق السابقة توجد عشرات الوصايا الغذائية المفيدة التى يجب أن تلمّ بها . ولكى تحقق هذا الهدف احرص على قراءة بعض الكتب الحديثة الجيدة عن التغذية بحيث تلم بأسس التغذية الصحيحة .

وفِّر الحماية لنفسك بالتغذية الصحيحة :

وفقاً لما ذكرته جمعية التغذية الأمريكية USDA ، فإننا نحتاج إلى أكثر من ٤٠ عاماً مختلفاً من المُغذّيات ضمن غذائنا اليومى للاحتفاظ بصحة جيدة .

ولكى تحقق ذلك ينصحك خبراء التغذية بأن تجعل طعامك اليومى متنوعاً إلى أقصى درجة بحيث تحصل على أكبر قدر من المغذيات المختلفة، فيجب أن يجتمع فيه عناصر الغذاء المختلفة من بروتينات وكربوهيدرات ودهون بالإضافة إلى مختلف أنواع الفيتامينات والمعادن بالإضافة إلى نسبة مرتفعة من الألياف . ولا ينصح بأن تعتمد على نوع أو نوعين من الأطعمة مهما كانت مرتفعة القيمة الغذائية ، ولا ينصح كذلك بأن تعتمد فى الحصول على هذه المغذّيات المختلفة من خلال مستحضرات الفيتامينات والمستحضرات الغذائية بصفة عامة .. فيجب أن تحرص على أن تأخذ حاجتك الأساسية من المغذّيات المختلفة «بالشوكة والسكينة» أى من خلال الغذاء ...

لكن هذا فى الحقيقة لا ينفى أهمية تناول مستحضرات الفيتامينات والمعادن.. إذ أن لها ضرورة كبيرة فى حالة ما إذا لم يستطع الفرد الحصول على قدر كاف من المغذيات المختلفة لسبب أو لآخر مثل حالات ضعف الشهية أو المرض عموماً أو بسبب الحالة الاقتصادية .

تذكر .. أنه من أصول التغذية السليمة أن تحصل على حوالى٥٥ إلى ٦٠٪ من إجمالى السعرات الحرارية اليومية من المواد الكربوهيدراتية وخاصة مما يسمى بالكربوهيدرات المعقدة Complex Carbohydrates وهى الكربوهيدرات التى تمتص ببطء لاحتوائها على نسبة مرتفعة من الألياف مثل الخبز الكامل (أى المصنوع من دقيق القمح مع الردّة) والمخبوزات عموماً من الدقيق الأسمر والحبوب الجافة مثل اللوبيا والفاصوليا الناشفة والترمس والحلبة والعدس بأنواعه والذرة الناشفة وكذلك البقوليات مثل فول التدميس وفول الصويا وكذلك البطاطس والأرز البنّى خاصة .

فقد وجد من خلال الإحصائيات أنه فى البلاد التى تقل فيها فرصة الإصابة بأمراض

القلب (الذبحة الصدرية والأزمات القلبية) يعتمد غذاء أهلها إلى درجة كبيرة على تناول هذه الكربوهيدرات المعقدة ويصل ذلك فى كثير من البلاد إلى حوالى ٦٥ - ٨٠٪ من إجمالى السعرات الحرارية .

تذكر أنك تحتاج فى غذائك اليومى إلى قدر وفير من الألياف يتراوح ما بين ٢٥ - ٣٠ جراماً . والحقيقة أن كثيراً من الناس لا يتناولون هذه الكمية المطلوبة ظناً منهم أنهم يحصلون على حاجتهم الكافية من الألياف بتناول بعض الخضراوات القليلة . فلاحظ أن وجبة واحدة من أغنى الأطعمة بالألياف لا تكفى لتمدك بهذا القدر .. فمثلاً لا يحتوى طبق واحد من المخبوزات الغنية بالألياف (مثل كورن فليكس) إلا على حوالى ١٠ جرامات فقط . ولذا فإنه لكى تحصل على حاجتك اليومية الكافية من الألياف يجب أن تحصل على عدة وجبات متنوعة من الخضراوات والفاكهة والحبوب والمخبوزات من الدقيق الأسمر .

ولا تجعل اللحوم هى أساس غذائك اليومى ، وإنما يجب أن تهتم بزيادة نصيبك من الخضراوات والفواكه والحبوب أكثر من نصيبك من اللحوم .

احترس من الإكثار من هذه المشروبات :

القهوة :

يحتوى البن على مادة الكافيين وهى مادة منبهة للجهاز العصبى المركزى ولذا فإن تناول القهوة يساعد على زيادة القدرة على التركيز لكنه يؤدى فى الوقت نفسه إلى الشكوى من الأرق .

كما أن للإكثار من تناول القهوة (الكافيين) بعض التأثيرات الأخرى السلبية مثل : زيادة ضربات القلب وزيادة إفراز الحامض المعدى (مما يساعد على الإصابة بالقرحة) بالإضافة إلى أنها تساعد كذلك على الإصابة بارتفاع ضغط الدم ، وقد تساعد كذلك على ارتفاع مستوى الكوليستيرول بالدم . كما وجد أن إفراط الحامل فى تناول القهوة قد يؤدى إلى حدوث عيوب خلقية بالجنين .

الشاى :

للشاى بعض الفوائد الصحية مثل مقاومة تسوس الأسنان وتقوية جدران الشعيرات الدموية... لكن الإفراط فى تناول الشاى وخاصة الشاى المغلى يفقده أغلب فوائده ، ويحوله إلى مشروب ضار بالصحة ؛ حيث إنه فى هذه الحالة يؤدى إلى ضعف امتصاص الحديد الموجود بالأغذية النباتية وهذا يؤدى بالتالى للإصابة بأنيميا نقص الحديد .

ولذا لا يفضل تناول الشاى بعد الأكل مباشرة . كما يساعد تناول الشاى بكثرة على الإصابة بالإمساك ، وعلى زيادة إفراز الحامض المعدى وبالتالى يساعد على الإصابة بقرحة المعدة . وفى دراسة حديثة وجد أن الشاى يحتوى على مركبات ، بالإضافة للكافيين ، تساعد على الإصابة بمرض تحوصل الثدى عند بعض السيدات Cystic breast disease .

كُلوا واشربوا ولا تسرفوا :

إن الاعتدال فى المأكل والمشرب أحد الأمور الضرورية للمحافظة على الصحة وخاصة بالنسبة لمن تخطوا الأربعين لأنهم أكثر قابلية للإصابة بأضرار الإسراف أو الإقلال من الطعام.

وقد وضع رسولنا الكريم صلوات الله وسلامه عليه قاعدة غذائية مهمة بقوله ﷺ : **«ما ملأ ابن آدم وعاء شراً من بطن، حسب ابن آدم أكلات يقمن صلبه فإن كان لا محالة فثلث طعام وثلث شراب وثلث لنَفَسه»** (رواه أحمد فى مسنده) .

فالإسراف فى الطعام يعد من أسوأ العادات الغذائية سواء كان إسرافا فى الطعام بوجه عام، أو إسرافا فى تناول أحد الأطعمة بعينها .

فالإسراف فى تناول الطعام بوجه عام يؤدى مع الوقت إلى زيادة وزن الجسم (البدانة) لتحول الفائض منه على حاجة الجسم إلى شحوم تختزن تحت الجلد وبمناطق متفرقة من الجسم .

والبدانة فى حد ذاتها تعتبر أم الأمراض ؛ لأنها تساعد على الإصابة بمتاعب صحية عديدة .

كما أن الإسراف فى تناول نوع معين من الأطعمة ، حتى وإن كان مرتفع القيمة الغذائية ، يشكل ضرراً كبيراً على صحة الجسم ... فالإسراف فى تناول الدهون يؤدى لارتفاع مستوى الكوليستيرول وتصلب الشرايين ويساعد على الإصابة بالذبحة الصدرية .. والإسراف فى تناول الحلويات يزيد من كمية السعرات الحرارية الداخلة للجسم ؛ مما يؤدى لزيادة الوزن ، كما أنه قد يرهق غدة البنكرياس . مما يؤدى إلى الإصابة بمرض السكر عند الأشخاص ذوى القابلية الزائدة للإصابة ، بالإضافة لذلك فقد وجد أن هناك علاقة بين الإفراط فى تناول السكر (السكروز) وبين ارتفاع نسبة الإصابة بتصلب الشرايين والذبحة الصدرية .

والإفراط فى تناول الألياف (مثل الموجودة فى البقول والحبوب) يرهق المعدة ويسبب انتفاخاً وعسر هضم ، رغم أن الألياف لها فوائد صحية عديدة بشرط أن تؤكل باعتدال .

والإسراف فى تناول اللحوم (البروتينات) قد يساعد على الإصابة بالنقرس وأوجاع المفاصل .

فالقاعدة العامة التى يجب أن نتبعها هى الاعتدال فى كمية ما نتناوله من طعام ، وأن نأكل أنواعا مختلفة من الأطعمة دون إفراط فى أحدها على حساب الآخر ، لأن ذلك يضمن من ناحية أخرى حصول الجسم على ما يحتاج إليه من مختلف المغذّيات الضرورية لقيامه بوظائفه الحيوية على أكمل وجه ....

تذكر :

– الاعتدال فى تناول الطعام يعد قاعدة غذائية ضرورية لابد من أن تلتزم بها إذا أردت الحفاظ على صحتك وحياتك .

– لا تسرف فى تناول طعام معين على حساب الآخر ، إذ يجب أن يشتمل غذاؤك اليومى على أنواع مختلفة من الأطعمة لتضمن حصولك على مختلف المغذيات الضرورية من فيتامينات ومعادن وبروتينات وخلافه .

*** ليس من المهم فحسب أن تختار غذاءك بعناية وإنما من المهم أيضاً أن تُعده للأكل بعناية وفهم حتى لا تقلل من قيمته الغذائية !!..**

إن كثيراً من الناس يختارون غذاءهم اليومى بعناية بحيث يكون مرتفع القيمة الغذائية لكنهم فى الحقيقة كثيراً ما يفسدون طعامهم بأيديهم ويقللون من قيمته الغذائية . فهم يظنون أنهم يحصلون على مختلف المغذيات الضرورية لصحة أجسامهم لكنهم فى الحقيقة قد يكونون معرضين لحدوث نقص ببعض أنواع الفيتامينات والمعادن ، ولهذا خطورته خاصة بعد سن الأربعين .

ولكن من أين يأتى هذا الإفساد والتقليل للقيمة الغذائية ؟

إنه يأتى فى الحقيقة من أخطاء كثيرة شائعة غير صحية ترتبط بطرق إعداد وحفظ الطعام قد يغفل عنها الكثيرون :

وإليك هذه الأمثلة لهذه الأخطاء والتى يجب أن تحرص على تفاديها للاستفادة الجيدة بما تأكله :

– حاول أن تأكل معظم الخضراوات والفاكهة فى صورة نيئة طازجة دون أن تهدر منها شيئا (كما خلقها الله تعالى) . فالخضراوات النيئة أفضل من المطبوخة لأن عملية الطبخ (التسخين) تفقدها جزءا من الفيتامينات الموجودة بها ... وإذا اضطررت لطبخ بعض

الأصناف فليكن طبخا خفيفا هيّنا . وحتى تأكل الأطعمة فى صورتها الطبيعية تجنب كذلك تقشيرها متى أمكن ذلك ، فتقشير الخضراوات والفاكهة مثل : الجزر والبطاطس والتفاح ، يفقدها بعض الفيتامينات وجزءاً كبيراً من الألياف التى تتركز فى قشرها . إن كثيرا من الأشياء التى نهدرها قد تكون من أكثر الأجزاء فائدة بفيتامين «ج» علاوة على احتوائها على نسبة مرتفعة من الألياف ...

– خطأ كبير أن تقطع الفاكهة أو الخضراوات قبل تناولها أو إعدادها للأكل بمدة طويلة؛ لأن ذلك فى الحقيقة يؤدى إلى حدوث تأكسد لبعض الفيتامينات الموجودة بها بفعل الهواء الجوى . كما أن نقع الخضراوات فى الماء لمدة طويلة يؤدى إلى تحلل وتلف بعض الفيتامينات بها وخاصة فيتامين «ج» .

– يعتبر السلق هو أصح طرق الطهى بشرط أن يكون سلقا خفيفا ؛ لأنه يحافظ على محتوى الخضراوات من الفيتامينات والأملاح المعدنية . أما الشى باستخدام الفحم أو الخشب فهو مرفوض لتولد مواد كيماوية خطرة عن الفحم أو الخشب قد تعمل كمنشطات سرطانية. كما أن إعداد الطعام بالتحمير فى الزيت وسيلة غير مفضلة لحدوث تغيرات كيميائية لبعض الأحماض الدهنية والبروتينات تحولها لمواد ضارة بالجسم ، علاوة على ارتفاع نسبة الدهون بالطعام.

– خطأ كبير أن تحفظ الطعام لفترة طويلة بالثلاجة، فيجب أن يؤكل طازجا على قدر المستطاع .

– تجنب إعادة غلى الطبيخ بعد حفظه بالثلاجة (الطبيخ البائت) ؛ لأن ذلك يفقده جزءاً كبيراً من قيمته الغذائية .

– تجنب تجميد اللحوم بالثلاجة ثم استخراجها لتناول جزء منها ثم إعادتها مرة أخرى للثلاجة فذلك يعرضها للتلوث والفساد وإن لم يكن ظاهراً .

– يجب الحذر من شى أو طبخ الأسماك دون إزالة أحشائها فهذا خطأ صحى كبير ؛ لأن هذه الأحشاء تحتوى على نسبة مرتفعة من الميكروبات وربما بعض المواد الملوثة كالمعادن الثقيلة والمبيدات الحشرية وغيرها .

عند اختيارك للغذاء : تمسك بالطبيعى وابتعد عن الصناعى ..

* **الأغذية المحفوظة والمعالجة كيماوياً من أخطر مايهدد صحتك** : من أهم مواصفات التغذية السليمة هو أن نعتمد فى غذائنا على اختيار الغذاء الطبيعى ، أى الذى تمت زراعته

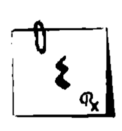
وإنتاجه فى ظروف بيئية طبيعية أى الغذاء غير المحفوظ أو المعلب أو المجمد أو المعالج كيماوياً بطرق مختلفة .

وليس ذلك فحسب بل يفضل كذلك أن تكون هذه الظروف التى يعيش فيها الشخص نفسه بمعنى أن أفضل طعام هو طعام البيئة التى يحيا فيها الإنسان، فسكان الجزر يكون أنسب طعام لهم هو الزراعات المميزة فى هذه المنطقة .

ومن الواضح فى الوقت الحالى زيادة الاعتماد على الأغذية المجهزة والمحفوظة بدرجة كبيرة وهو ما يتعارض مع أسس التغذية السليمة بل ويهدد صحة الإنسان؛ نظراً لاحتواء هذه الأغذية على مواد كيماوية ضارة تضاف لها على سبيل الحفظ أو إعطاء النكهة أو بغرض التلوين.

وتشير آراء الباحثين إلى خطورة هذه المواد الكيماوية المضافة للأغذية ؛ لأنها فى الحقيقة قد تعمل كمنشطات سرطانية خاصة إن لم تراع النسب المحدودة والمسموح بها عند إضافة هذه المواد .

ورغم ذلك فالأغذية المحفوظة تباع فى كل مكان بمنتهى الأمان ، ويعتمد عليها كثير من الناس في غذائهم ، ولن تتوقف الشركات عن إنتاج الأشكال والأنواع المختلفة التى تزخر بها الأسواق يوماً بعد يوم .. وأعتقد أنه لا سبيل للوقاية من الأضرار المحتملة لهذه الأغذية إلا بالمعرفة، لعل وعسى أن ينصرف الناس عنها ، ويعودوا لعاداتهم الغذائية القديمة التى لم تلوثها أيدى التكنولوجيا الحديثة !



هذه الأغذية تساعدك في الوقاية من السرطانات بعد سن الأربعين

هل هناك غذاء يمكن أن يوفر الحماية ضد الإصابة بالسرطانات ؟

نعم ... هذا ما تؤكده أحدث البحوث العلمية .

بعد سن الأربعين يتعرض الرجل والمرأة للإصابة بأنواع مختلفة من السرطانات مثل سرطان القولون ، وسرطان الثدى ، وسرطان عنق الرحم ، وسرطان البروستاتا .. وخاصة إذا كان هناك عامل وراثى يزيد من القابلية للإصابة . ولذا فإنه من الواجب بعد سن الأربعين أن نحاول الالتزام بشتى الطرق الممكنة لتوفير الوقاية من خطر الإصابة بالسرطانات .

وفى مجال الغذاء ، وجد الباحثون أن تناول بعض الأطعمة النباتية بصفة منتظمة يمكن أن يقاوم نشوء السرطان ويقلل من نمو وانتشار الخلايا السرطانية وأن زيادة الإقبال على تناول بعض الأطعمة يمكن أن يساعد أو ينشط حدوث الإصابة السرطانية .

فمثلا وجد أن كثرة تناول الدهون تنشط الإصابة بسرطان القولون ، وأن نقص فيتامين «ج» (المتوافر فى الموالح) ينشط الإصابة بسرطان المعدة ، وأن تناول الأطعمة المطهية فى الزيت المغلى الذى يستخدم عدة مرات دون تغيير (مثل الفلافل) تنشط كذلك الإصابة بالسرطانات ، وأن المواد الحافظة والملونة التى تدخل فى بعض الأغذية الجاهزة تنشط حدوث السرطان كما سيتضح .

أما الأغذية الواقية من السرطانات فقد حددها الباحثون بأنها النباتات ذات الأوراق الخضراء التى تتركز بها مواد كيماوية تسمى : اندولز Indoles والتى تعمل كمضادات للسرطان . هذا بالإضافة لاحتوائها على نسبة مرتفعة من الألياف التى توفر الحماية بصفة خاصة من الإصابة بسرطان القولون وهذه مثل: الكرنب والقرنبيط . هذا ومن المعروف من قبل أن هناك نباتا آخر يقاوم حدوث السرطان وهو الثوم .

ويعلل الباحثون ذلك بأن الثوم يزيد من نشاط الجهاز المناعى ويتركز على الخلايا المختصة بالتهام الخلايا السرطانية وتدميرها Macrophages and Lymphocytes فمن المعروف أن الخلايا السرطانية تفرز مواد تقاوم هذه الخلايا حتى تتمكن من الانتشار والنمو . وكما يرى الباحثون أن وجود الثوم يعوق عملية تمثيل المواد داخل الخلية السرطانية (الأيض) وبالتالى فإنه يعوق نشاط الخلايا السرطانية ونموها .

تسلح بالفاكهة والخضراوات تَبْعُد عنك السرطانات ! ..

الدراسات تؤكد : انخفاض نسبة الإصابة بسرطان الأمعاء بين آكلى الفواكه والخضراوات بكثرة : إذا لم تأكل ضمن طعامك اليومى وجبة من الخضراوات أو الفواكه الطازجة فأنت لم تأكل شيئاً مفيداً بما فيه الكفاية .

فعلاوة على تميز أغلب الفواكه والخضراوات الطازجة باحتوائها على نسبة مرتفعة من مختلف أنواع الفيتامينات والمعادن الضرورية للجسم ، تؤكد الدراسات كذلك أن الاهتمام بتناول الخضراوات والفاكهة الطازجة ضمن الغذاء اليومى يقلل من فرصة الإصابة بأمراض خطيرة كأمراض القلب (الأزمات القلبية) وبعض أنواع السرطانات خاصة سرطان الأمعاء الغليظة .

واليك هذه النتائج التى توصلت إليها أحدث الدراسات عن الخضر والفاكهة :

– **الفواكه والخضراوات الغنية بفيتامين «ج» مثل** : الموالح والفراولة والفاكهة من جنس البطيخ (مثل البطيخ والشمام والكنتالوب) يعتقد إلى حد كبير أنها توفر الحماية من الإصابة بسرطان البنكرياس والقولون .

– **الخضراوات الصليبية الشكل Cruciferous Vegetables مثل** : القرنبيط، والكرنب بأنواعهما المختلفة وجد أن الإقبال على تناولهما يقلل إلى حد كبير من فرصة الإصابة بسرطانات القولون والرئة والثدى .

– **الخضراوات الداكنة الاخضرار مثل** : السبانخ والخبيزة والخضراوات ذات اللون البرتقالى الغامق مثل الجزر والبطاطا . يعتقد إلى حد كبير أنها تمنع الإصابة بسرطانات الرئة والفم والقولون والثدى والحنجرة .. ويعلل الباحثون ذلك بسبب احتوائها على نسبة مرتفعة من البيتاكاروتين وهى المادة التى تتحول داخل الجسم إلى فيتامين «أ» . ولذا تسمى سابق الفيتامين .

– **الخضراوات والفواكه** : تعد بصفة عامة مصدراً غنيا بالألياف وهى التى تساعد على تحريك الطعام داخل الأمعاء والتخلص من الفضلات وكذلك المواد المسرطنة أى المخلفات الضارة المساعدة على حدوث الإصابة السرطانية .

ماذا تفعل ؟

بناء على هذه المعلومات السابقة وغيرها من وصايا خبراء التغذية التى تشير إلى أهمية تناول قدر كاف من الخضراوات والفواكه ضمن الغذاء اليومى ، فإنه يجب أن تهتم بتنفيذ الآتى :

لا تجعل أكل اللحوم هدفك الغذائى !

فيجب أن تفسح مكاناً رحباً على مائدة غذائك للخضراوات والفواكه الطازجة ، وأن تكف عن اهتمامك بتناول اللحوم وأن تلغى هذا الاعتقاد الخاطئ القديم الذى يقول : إن الصحة فى كثرة تناول اللحوم !

وقد حددت الجمعية الأمريكية للتغذية USDA كمية ما يجب أن يتناوله الفرد من الخضراوات والفواكه يومياً بمقدار ٥ وجبات . وقد يبدو أن ذلك يمثل قدراً كبيراً ، ولكنه فى الحقيقة ليس كذلك ، وتساوى هذه الوجبة المقصودة ما يلى :

١/٢ فنجان من الفاكهة أو الخضراوات المطبوخة أو فنجان واحد من الخضراوات الورقية أو ١/٤ فنجان من الفواكه المجففة (كالزبيب وخلافه) .

- كُنْ حريصاً على أن تنتفع بكامل فوائد الخضراوات والفاكهة :

(كما سبق التوضيح) .

- كُن عارفاً لأهم أنواع الخضراوات والفاكهة التى تحتاج إليها :

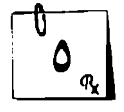
وهذا يتطلب منك الاطلاع على بعض كتب التغذية أو استشارة طبيبك الخاص .

فمثلاً : إذا كنت بحاجة إلى كمية كبيرة من فيتامين «ج» فتناول الموالح والفلفل الأخضر والسبانخ .

وإذا كنت تريد الحصول على كمية كبيرة من بيتا كاروتين (سابق فيتامين أ) فتناول الجزر والبطاطا والكنتالوب .

وإذا كنت مريضاً بالسكر ، فأنت فى حاجة إلى تناول الجريب فروت بوفرة لاحتوائه على مواد تقاوم ارتفاع مستوى السكر (الجلوكوز) بالدم .

وإذا كنت تعانى من أنيميا نقص الحديد فاحصل عليه (الحديد) من السبانخ والبنجر .



هذه الأشياء تحميك من ارتفاع ضغط الدم !!

هل تعلم أن حوالي ٩٠٪ من حالات ارتفاع ضغط الدم تحدث بعد سن الأربعين ؟!

وهل تعلم أن الأطباء لم يتوصلوا لسبب محدد حتى الآن يفسر ارتفاع ضغط الدم فى هذه الحالات ؟

وهل تعلم أن ارتفاع ضغط الدم قد لا يصحبه أى أعراض واضحة تشد الانتباه أو تدعو للاستشارة الطبية ؟

وهل تعلم أن ارتفاع ضغط الدم لفترة طويلة ودون علاج يمكن أن يؤدى لمضاعفات خطيرة بالعديد من الأعضاء كالقلب والكليتين والعينين والمخ ؟

هذه هى الأخبار السيئة عن ارتفاع ضغط الدم أما الأخبار الحسنة فهى أنه قد صار من

المعروف أن هناك عدة عوامل تساعد على حدوث الإصابة بمرض ضغط الدم المرتفع ، وبالتالى فإنه يمكن لنا تجنب هذه العوامل ، متى أمكن ذلك ، وأن نحمى أنفسنا إلى حد كبير من هذا المرض .

فالناس الذين يجتمع عندهم بعض أو كل هذه الصفات أو العوامل التالية هم أكثر الناس تعرضا للإصابة :

- المتوترون العصبيون .
- مدمنو الشاى والقهوة .
- مدمنو الحوادق والمأكولات المملحة .
- المدخنون .
- النساء اللاتى يتناولن حبوب منع الحمل .
- السُّمان .
- المصابون بتصلب الشرايين أو المفرطون فى تناول الدهون .
- أبناء المرضى بضغط الدم المرتفع .

أعراض ارتفاع ضغط الدم :

.ولكن ما هى الأعراض التى يمكن أن تشير إلى وجود ارتفاع بضغط الدم، وبالتالى تدفعك للذهاب إلى الطبيب ؟

إن أغلب حالات ارتفاع ضغط الدم تكون صامتة لا تكشف عن متاعب أو أعراض، كما سبق التوضيح، لكنه فى حالة وجود أعراض فإنها تتمثل عادة فى أحد أو بعض الشكاوى التالية :

- صداع : ويُحسُّ عادة بمؤخرة الرأس ويحدث عادة فى الصباح الباكر، ولا تظهر الشكوى من الصداع عادة إلا فى حالة ارتفاع الضغط لدرجة عالية جدا.
- دوخة.
- طنين بالأُذن .
- توتر .
- نزيف بالأنف (فى حالة الارتفاع الشديد) .

أما بالنسبة لقيمة ضغط الدم فإنها تشتمل فى الحقيقة على قيمتين : إحداهما تسجل مقدار ضغط الدم داخل الشرايين أثناء انقباض عضلة القلب - أى أثناء ضخ الدم إلى الشرايين - ولذا تسمى هذه القيمة بضغط الدم الانقباضى Systole وهى القيمة العليا.. والأخرى تسجل مقدار ضغط الدم أثناء انبساط أو ارتخاء عضلة القلب أى أثناء ورود الدم إلى القلب ليضخه من جديد ولذا تسمى بضغط الدم الانبساطى أو الارتخائى Diastole .

وما يجب أن نعرفه عن قيمة ضغط الدم أنه ليس هناك مقدار ثابت أو محدد لضغط

الدم، لكن هناك حدوداً لكل قيمة، فبالنسبة لقيمة ضغط الدم الانقباضى (القيمة العليا) فإنها تتراوح بصورة طبيعية ما بين ٩٥ - ١٥٠ ملليمتر زئبق (وحدة قياس ضغط الدم)، وبالنسبة لقيمة ضغط الدم الانبساطى (القيمة السفلى) فإنها تتراوح بصورة طبيعية ما بين ٦٥-٩٠ ميلليمتر زئبق.. فمثلا لو كان ضغط الدم عندك ١٢٠/٨٠ أو ١٣٠/٨٥ أو ١٤٠/٩٠ فيعتبر طبيعيا تماما طالما لم يتجاوز الحد الأقصى ولم يقل عن الحد الأدنى .

وما يجب أن تعرفه كذلك أن مقدار ضغط الدم يزيد بصورة طبيعية تماما وبدرجة بسيطة مع التقدم فى العمر؛ نظرا لانخفاض حيوية ومرونة الشرايين مع التقدم فى السن.. فلو أخذنا متوسط قيمة ضغط الدم فى أعمار مختلفة لوجدنا أن هناك زيادة طبيعية من فترة الطفولة إلى فترة الشباب إلى فترة ما بعد الأربعين، وهذا ما يوضحه الجدول التالى :

العمـــــــر	متوسط قيمة ضغط الدم
طفل عمره ٥ سنوات	٨٥/٦٠
شاب عمره ٢٥ سنة	١٢٠/٨٠
رجل عمره ٤٠ سنة	١٢٧/٨٦
رجل عمره ٥٠ سنة	١٣٣/٩٠

كما يجب أن يؤخذ فى الاعتبار أن القيمة السفلى لضغط الدم (ضغط الدم الانبساطى) ذات دلالة أهم من القيمة العليا (ضغط الدم الانقباضى) وخاصة فيما يتعرض بفرصة حدوث مضاعفات .

وخلاصة هذا الكلام الذى سبق عن قيمة ضغط الدم إذا تجاوز مقداره عن ١٦٠ بالنسبة للقيمة العليا وعن ٩٥ بالنسبة للقيمة السفلى (لاحظ أن الحالات ما بين ٩٠-٩٥ وما بين ١٥٠ - ١٦٠ تسمى حالات حرجة) مع الأخذ فى الاعتبار أن القيمة السفلى ذات دلالة أهم. وذلك مع مراعاة القيام بقياس ضغط الدم أكثر من مرة للتأكد من وجود هذا الارتفاع.

اهتم بقياس ضغط دمك حتى ولو كنت سليما تماما !!

دراسة تقول : ١٥ مليون أمريكى لديهم ارتفاع بضغط الدم لكنهم لا يعرفون !!

إذا كنت غير متوتر ومزاجك على ما يرام ولا تشعر بأى متاعب صحية، فمن المستبعد تماماً أن يكون لديك ارتفاع بضغط الدم.. صواب ؟!

هذا غير صواب، لأن أغلب حالات ارتفاع ضغط الدم لا تُظهر أعراضًا تشد الانتباه أو تستدعى الاستشارة الطبية. ولذا فإن ارتفاع ضغط الدم كثيراً ما يتسبب فى حوادث دموية وأزمات قلبية وعندئذ يكتشف وجوده.. ولذا أطلق عليه بعض الأطباء تسمية : القاتل الصامت.

وهذا الكلام طبعًا ليس المقصود به التخويف وإنما التنبيه لأهمية قياس مستوى ضغط الدم من وقت لآخر حتى فى حالة عدم وجود أى أعراض أو متاعب صحية.. وهذا الكلام موجّه خصيصاً لمن تجاوزوا سن الأربعين وخاصة أصحاب الأجسام البدينة منهم ؛ نظراً لزيادة فرصة ارتفاع ضغط الدم مع زيادة وزن الجسم.

وقياس ضغط الدم هو إجراء بسيط للغاية غير مكلّف وغير مؤلم يُقاس خلاله ضغط الدم فى دقائق.. ولذا فإنه من الحكمة أن تجعله فحصاً روتينياً تجريه من وقت لآخر بانتظام عند أى طبيب أو مركز طبى .

أما إذا كان هناك ارتفاع بضغط الدم ولم يعالج فإن ذلك قد يتسبب فى مضاعفات شديدة.. علاوة على أن فرصة الوفاة قبل سن ٦٥ سنة تبلغ حوالى مرتين إلى ثلاث مرات بالنسبة للأشخاص الذين لديهم مستوى طبيعى لضغط الدم.

أنت وقياس ضغط الدم :

- **مرة واحدة لا تكفى !** : إن هناك فى الحقيقة عدة أشياء يمكنها أن ترفع من ضغط الدم بصفة مؤقتة ، مثل :

- الإفراط فى التدخين. - الإفراط فى الطعام.
- الإجهاد الجسمانى . - التوتر والغضب .

ولذا .. فإن تعرضك لمثل هذه الأشياء قبل قياس ضغط الدم قد تجعل قيمة ضغط الدم مرتفعة على الحد الطبيعى، لكنك لو قمت بقياس ضغط دمك فى ظروف أخرى غير هذه الظروف قد تجد أن قيمة ضغط دمك طبيعية تماماً. والأكثر من ذلك أن بعض الناس داخل عيادات الأطباء قد يرتفع ضغطهم، لكنه عند تكرار القياس فى المنزل يعود ضغطهم إلى

المعدل الطبيعى، وتفسير ذلك هو إحساسهم بالتوتر وتوقع الخطر أو المرض أثناء وجودهم بالعيادة .

ونستنتج من ذلك شيئاً مهما للغاية فيما يتعلق بقياس ضغط الدم وهو أنه : مرة واحدة لا تكفى للحكم بوجود ارتفاع بضغط الدم .

فإذا أظهر أول قياس وجود ارتفاع بضغط الدم يجب أن تكرر القياس مرة أخرى وأخرى... فإذا ظل ضغط الدم مرتفعاً بعد ثلاثة قياسات فإنه يجب عندئذ أن تبدأ فى البحث عن السبب وعلاجه بمعرفة الطبيب .

والحقيقة يا عزيزى القارئ .. أن ضغط الدم المرتفع وإن كان شيئاً مخيفاً وله مضاعفات عديدة، إلاأنه فى كثير من الأحيان يكفى السيطرة عليه بمجرد تغيير نمط المعيشة.. وهذا يستدعى أن تقلل من تناول ملح الطعام إلى أقصى درجة، وتتجنب المأكولات زائدة الملوحة، وأن تحد من تناول الكافيين (القهوة والشاى)، وأن تتوقف عن التدخين، وأن تسلك مسلكاً هادئاً فى الحياة بحيث تتجنب التوتر والغضب والانفعال على قدر الإمكان وإذا لم ينخفض الضغط رغم ذلك، فإنه يجب أن تبدأ فى تناول دواء مناسب من الأدوية الخافضة لضغط الدم المرتفع، وأن تنتظم على قياس ضغط الدم لتعرف مدى فاعلية هذا الدواء والجرعة المناسبة التى تحتاج إليها .

كيف تحمى نفسك ؟

بناء على ما سبق أنصحك بالآتى لتوفر لنفسك الحماية الممكنة من الإصابة بارتفاع ضغط الدم ومضاعفاته :

- إذا كان ارتفاع ضغط الدم من الأمراض الشائعة بين أفراد عائلتك فيجب أن تكون أكثر حذرا عن غيرك من التعرض للإصابة نظرا لزيادة قابليتك لارتفاع ضغط الدم بحكم الناحية الوراثية .

- حاول أن تكون حليما على قدر المستطاع، وإذا كنت ممن يتوترون ويتعصبون لأتفه الأسباب فاستشر الطبيب النفسى .

- قلل من تناول ملح الطعام والمأكولات الزائدة الملوحة، فقد ثبت أن بعض الأشخاص لديهم حساسية زائدة لملح الطعام (كلوريد الصوديوم) مما يعرضهم للإصابة بارتفاع ضغط الدم... ومن يدرى فلربما تكون واحدا منهم ..

- لا تدخن ولا تشترك فى مجالس المدخنين... فقد ثبت أن مادة النيكوتين الموجودة بالتبغ تحدث تأثيرات تؤدى لانقباض الشرايين مما يساعد على ارتفاع ضغط الدم.

- لا تشرب قهوة بكثرة ولا تشرب شايا مغليا. فهناك بعض الأدلة على أن الإفراط فى تناول القهوة أو الشاى المغلى يساعد على حدوث ارتفاع بضغط الدم، وتزيد فرصة ذلك مع الاعتياد كذلك على التدخين.

- مارس أى نشاط رياضى: فقد ثبت أن ممارسة الرياضة بانتظام ولو بمعدل بسيط لمدة ساعة فى الأسبوع مقسمة على ثلاث مرات يمكن أن تقاوم ارتفاع ضغط الدم .

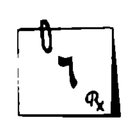
- إذا كنت بدينا أنقص وزنك. وهذه فائدة أخرى يمكن أن تحققها ممارسة الرياضة بانتظام .

- ابتعد قدر الإمكان عن تناول الدهون للوقاية من حدوث ترسبات دهنية بجدران الشرايين قد تزيد من مقاومة الدم أثناء اندفاعه بها مما يؤدى لزيادة ضغط الدم.

- بالنسبة للنساء اللاتى يتناولن حبوب منع الحمل لفترة طويلة فمن الأفضل لهن التوقف عن تناول الحبوب، أو استبدالها بوسيلة أخرى بمعرفة الطبيب. فقد اتضح أن المواد الهرمونية الموجودة بحبوب منع الحمل قد تؤدى لارتفاع ضغط الدم بصفة مؤقتة أى طوال فترة تناول الحبوب لكنه وجد حديثا أنه رغم التوقف عن تناول الحبوب؛ يظل هناك قابلية زائدة للإصابة بارتفاع ضغط الدم عند النساء اللاتى تناولن الحبوب لمدة طويلة.

- عِشْ ما تبقى من عمرك متفائلا مرحا. فقد وجد الباحثون أن المرح والإحساس بالسعادة يقاوم ارتفاع ضغط الدم بل يساعد على خفض ضغط الدم المرتفع .

- وأخيرا ، وبعدما بلغت سن الأربعين، فإنه يجب عليك أن تهتم بقياس ضغط الدم من وقت لآخر حتى وإن لم تشك من أى أعراض أو متاعب. إنه مجرد فحص روتينى بسيط للاطمئنان على صحتك، فلا تهمله !!



حتى لا تضيع عليك فرصة الشفاء

الدراسات تقول :

إن حوالى ٥٠٪ من حالات السرطان يمكن الشفاء منها بالكشف المبكر عنها، وهو ما يساعد عليه التثقيف الطبى والمعرفة .

إن الناس فى كل الدنيا لا يرحبون بالحديث عن السرطان ولا بمعرفة جوانبه الخفية، فهو مرض مفزع مخيف على مستوى العالم، لكن هذا الموقف من السرطان لن يفيد فى مقاومته

او الوقاية منه بل على العكس ان المطلوب لمحاربة السرطان ان نتحدث عنه ونتعرف عليه والأهم من ذلك أن نعرف أعراضه المبكرة لنتمكن من استشارة الطبيب فى الوقت المناسب .

والحقيقة أن السرطان ليس بالضرورة مرضاً قاتلاً أو مهلكاً، فتقول إحصائية حديثة: إن بالولايات المتحدة الآن نحو ٧ ملايين أمريكى يعيشون فى سلام رغم تعرضهم للإصابة بمرض السرطان ؛ لكنهم تمكنوا من الشفاء التام بفضل اكتشافه فى وقت مبكر .

للسرطانات إنذارات :

وحديثاً حددت الجمعية الأمريكية للسرطان سبع علامات شائعة تنبئ بحدوث إصابة بالسرطان فى مرحلة مبكرة بالعضو موضع الشكوى ، وهى بمثابة إنذارات ينبغى الاهتمام بها واستشارة الطبيب فى أمرها على الفور وهذه تشمل ما يلى :

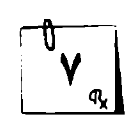
- حدوث تغير واضح مستمر فى طبيعة التبرز أو التبول دون سبب واضح .
- حدوث قرحة أو ندبة بمكان ما بالجلد لا تلتئم.
- حدوث نزيف أو إفراز غريب غير معتاد .
- استشعار وجود ورم (أو كتلة غير منتظمة) بالثدى أو بمكان آخر.
- حدوث صعوبة بالبلع غير واضحة السبب.
- حدوث تغير واضح بشامة أو ثألولة جلدية.
- حدوث بحّة أو خشونة بالصوت غير واضحة السبب، أو سعال غريب متكرر.

أنقذ نفسك !!

إن الشكوى من مثل هذه الأعراض قد تحدث فى حالات مرضية أخرى عديدة بخلاف السرطان، لكنه ينبغى عدم إهمالها واستشارة الطبيب فى أمرها خاصة إذا استمرت الشكوى لأكثر من أسبوعين.

ولا يجب أن تنتظر حتى تشعر بألم أو عدم ارتياح، فما يجب أن تعرفه أن حدوث الألم يعتبر علامة متأخرة عادة فى أغلب أنواع السرطانات .

☆ ☆ ☆



النوم المريح شىء أساسى للحفاظ على صحتك

إذا كنت لاتأخذ حاجتك الكافية من النوم، فاعلم أن صحتك فى خطر..

إذا كنتُ أؤكد على أهمية التغذية الجيدة وممارسة الرياضة واستشارة الطبيب فى الوقت المناسب وغير ذلك من وسائل المحافظة على الصحة ، فإن هناك جانباً آخر على قدر كبير جداً من الأهمية لأجل نفس هذا الغرض وهو النوم المريح .

إن مشكلة الأرق أو عدم أخذ قسط كافٍ من ساعات النوم المريح هى مشكلة الملايين من البشر على مستوى العالم ... وهى مشكلة تهدد الصحة -لاشك فى ذلك- وتساعد على حدوث متاعب عضوية عديدة بل وحوادث وإصابات ؛ لأنه ببساطة إذا لم يستطع الإنسان أن يحظى بنوم مريح لفترة كافية وبصفة دائمة أو متكررة ، فإنه لن يستطيع أن يعتنى بنفسه وتقل قدرته على مقاومة الأمراض والإصابات .

لقد وجد الباحثون فى تأثير النوم على صحة الفرد أن نقص النوم الكافى المريح يمكن أن يؤدى إلى هذه الأضرار بالتحديد :

- ارتفاع مستوى التوتر والقلق وربما الإصابة باكتئاب .
- خفض قدرة الجسم على الالتئام أو الشفاء .
- خفض قدرة الجسم على مقاومة العدوى .
- حدوث تأخر بالنمو عند الأطفال .

اعرف مقدار حاجتك للنوم :

من المعروف أن الإنسان يحتاج فى المتوسط إلى ثمانى ساعات للنوم ، لكن هذا فى الحقيقة لا ينطبق على كل الناس ، فبعضهم قد يحتاج إلى أقل أو أكثر من ذلك.

ولكى تعرف مدى حاجتك إلى النوم أو إذا ما كنت تنام لفترة كافية أو غير كافية، اختر ١٠ أيام ، وخذ متوسط ساعات النوم بها ، وحدد مدى ارتياحك أثناء النهار والعمل .

يقول الباحثون : إذا كنت تستطيع التركيز وتشعر بالانتعاش خلال فترة النهار بأكملها

فإن عدد ساعات نومك خلال مدة الأيام العشرة تكون كافية ، أما إذا كنت تشعر بالخمول ولا تستطيع التركيز بقدر كاف فعليك زيادة عدد ساعات نومك .

غيِّر عادات نومك :

وفى حالة عدم إحساسك بالانتعاش أو الارتياح أثناء النهار والعمل، حاول أن تزيد من فترة النوم بحوالى ٣٠ - ٩٠ دقيقة كل ليلة .

ويجب لتحقيق ذلك أن تذهب لفراشك مبكراً عن ميعادك المعتاد بينما لا يفضل أن تطيل فترة النوم بالاستيقاظ متأخراً عن ميعادك المعتاد ، وذلك لأن عملية الأيض وإفراز بعض الهرمونات تنشط بصورة طبيعية فى الصباح الباكر ، ولذا فإن التأخر فى الاستيقاظ من النوم قد يشعرك بخمول وفتور .

وإذا لم تستطع أن تطيل من فترة نومك بالليل ، فخصص بعض الوقت خلال فترة ما بعد الظهيرة للنوم أو الاسترخاء ويكفى لذلك ساعة واحدة أو أقل ولا يشترط أن تنام نوماً عميقاً فيكفى الاسترخاء العميق ، وعن هذا الموضوع تقول دراسة حديثة : إن الأشخاص الذين يعتادون على الاسترخاء أو النوم الخفيف خلال فترة ما بعد الظهيرة تقل فرصة إصابتهم بالأزمات القلبية بحوالى ٣٠٪ بالنسبة لغيرهم ممن لا يستريحون خلال هذه الفترة .

وإليك كذلك هذه النصيحة المهمة حول تغيير عادات النوم والتى تقول : إنه إذا اضطررت لسبب ما للتأخر فى الذهاب للفراش عن ميعادك المعتاد فحاول ألا تتأخر فى الاستيقاظ عن ميعادك المعتاد بأكثر من ساعة ؛ لأن ذلك يؤدى لاضطراب نظام النوم الذى اعتاد عليه جسمك .

ابحث عن حلول لمشكلتك مع النوم :

إذا كنت تعانى من الأرق ، فلتعلم أن حدوث بعض التغيرات البسيطة فى العادات والبيئة المحيطة بك يمكنها أن تساعدك إلى حد كبير فى حل هذه المشكلة .. فمثلاً :

- توقّف عن تناول الكافيين فى المساء (أى القهوة والشاى والكوكاكولا) لأنها مادة منبّهة وبالتالى تقاوم حدوث النوم .

- إذا كنت ممن يعتادون على تناول وجبات طعام ثقيلة فى المساء ، فلتتوقف عن ذلك ، لأن الإكثار من تناول الطعام فى المساء كثيراً ما يتسبب فى حدوث الأرق .. فاجعل وجبة عشائك خفيفة نوعاً ما وتناولها فى فترة مبكرة قبل ميعاد النوم أى لا تأكل وتنام مباشرة .

- إذا كنت ترى أن طبيعة عملك لا تجعلك تتحرك بما فيه الكفاية ، فاحرص على

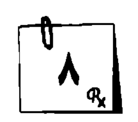
إيجاد الفرص للحركة والنشاط ، وخاصة فى المساء ، لأن امتلاء المعدة بالأكل أو بالشرب يقاوم النوم وإنما اكتف بتناول كوب لبن دافئ .

– لاحظ أن الدفء الزائد على اللازم أو الإحساس بالبرودة أثناء النوم يقاوم الاستغراق فى النوم ، ولذا عليك أن تستخدم عدداً كافياً من الأغطية فى الفراش بحيث لا تشعر بالبرودة ولا بالحرارة .

– من الوسائل الفعالة لجلب النوم أخذ حمام ماء دافئ فى المساء ، أو قضاء بعض الوقت فى القراءة فى الفراش ويفضل أن تقرأ موضوعات بعيدة عن مجال العمل .

– لاحظ أن اضطراب الحالة النفسية سبب شائع لحدوث الأرق ، فالقلق يتسبب عادة فى صعوبة بدء النوم .. والاكتئاب يتسبب عادة فى الاستيقاظ مبكراً قرب الفجر على غير الرغبة .

وسواء كنت تعانى من القلق أو الاكتئاب وبالتالى من الأرق لفترة طويلة يجب أن تستشير الطبيب النفسى .



دافع عن صحة عظامك

إن من أبرز المشكلات الصحية التى تحدث مع التقدم فى السن هى حدوث ضعف أو وهن بالعظام Osteporosis **، وهذا ما عبر عنه النبى زكريا عليه السلام بقوله :**

﴿ رَبِّ إِنِّي وَهَنَ الْعَظْمُ مِنِّي وَاشْتَعَلَ الرَّأْسُ شَيْبًا وَلَمْ أَكُنْ بِدُعَائِكَ رَبِّ شَقِيًّا ﴾

[مريم :٤]

فما حكاية هذا الوهن ؟

إنه مع التقدم فى العمر ومن منتصف العقد الرابع تقريبا ، تقل تدريجيا كتلة العظام وتضعف بنيتها ، رغم احتفاظ العظام بنفس شكلها وأحجامها ، وهذا الضعف التدريجى يحدث بصورة طبيعية تماماً وبدرجات متفاوتة ومثله مثل ظاهرة مشيب الشعر ، وهذا الضعف يكون أوضح وأسرع عند النساء عن الرجال منذ بلوغ سن اليأس (سن انقطاع وتوقف إنتاج الهرمونات الأنثوية من المبيضين) وسبب ذلك انقطاع إنتاج هرمون الإستروجين من المبيضين اللازم لتثبيط عملية هدم العظام مما يسرع بضعفها .

وهذه هى طبيعة أجسامنا ، السوال الآن هو هل يمكن بأى حال من الأحوال العمل على التقليل من فرصة حدوث هذا الضعف أو الوهن ؟

فى الحقيقة إن علاج وهن العظام يكاد يكون أمرا مستعصياً ، أما الوقاية من سرعة أو درجة حدوثه فذلك أمر ممكن ، وتعتبر ممارسة الرياضة (مثل رياضة المشى) من أفضل الوسائل الطبيعية التى يمكن أن تحقق هذا الغرض ، فقد وجد من الإحصائيات أن الكسالى والقاعدين عن الحركة لمدة طويلة وكذلك المرضى الملازمين للفراش تنتشر بينهم حالة وهن العظام بدرجات شديدة ، وفى فترات مبكرة نسبيا من العمر .

أما خط الدفاع الثانى فهو زيادة الاعتماد على تناول الأطعمة الغنية بالكالسيوم وفيتامين «د» ، ومن المعروف أن اللبن ومنتجاته أغنى الأطعمة على السواء بالكالسيوم ولكن يراعى أن يكون خاليا من الدسم (لاحظ أن درجة الدسم لا تؤثر على نسبة الكالسيوم بالألبان) ، وأحيانا قد تدعو الحاجة إلى استعمال الأدوية المحتوية على الكالسيوم وفيتامين «د» ، وبالنسبة للنساء ففى بعض الحالات القليلة قد يكون هناك ضرورة لإعطاء هرمون الإستروجين .

احرص على ما يلي :

- حتى تحافظ على متانة عظامك لأطول فترة ممكنة من العمر ، وبالتالى تحافظ على قدرتك على الحركة بارتياح ودون معاناه أو ألم داوم على ممارسة الرياضة (كرياضة المشى) .
- اجعل للألبان ومنتجاتها نصيبا أساسيا فى غذائك اليومى بشرط اختيار الأنواع الخالية من الدسم .
- لا تستسلم للقعود عن الحركة لفترات طويلة إلا إذا دعتك الظروف الصحية لذلك .

الوقاية من أوجاع المفاصل

ظاهرة غريبة فى وقتنا الحالى اسمها وجع المفاصل ، فقلما تجد عائلة لا يشكو أحد أفرادها من ألم بركبته أو بكتفه أو بمفصل يده ! فما الحكاية ؟!

ففى الحقيقة أن أغلب هذه الشكاوى المتكررة أو المزمنة تتعلق بما يسمى روماتيزم وهى كلمة تضم تحتها طائفة كبيرة من أمراض المفاصل ، لكن أكثرها شيوعا أمراض : الالتهاب العظمى المفصلى (أو كما يقولون عنه بلغة غير علمية تماماً : تآكل الغضاريف) ومرض النقرس ومرض الروماتويد .

فبالنسبة للالتهاب العظمى المفصلى ، فإنه يحدث مع التقدم فى السن بسبب فقد

الغضاريف لخاصيتها المرنة تدريجيا ، ويساعد على حدوث هذا المرض زيادة وزن الجسم ويتأثر فى هذه الحالة مفصل الركبة بالذات .

وأما مرض النقرس ، فمن المعروف أنه يحدث بسبب وجود خلل فى عملية التمثيل الغذائى لأحد أنواع البروتينات الموجودة فى الجسم وهو البيورين Purine .

وقد يساعد على حدوث كثرة تناول اللحوم المعروفة بغناها بهذا البروتين (كالكبد والكلاوى) أما الروماتويد ، فهو مرض خطير غير معروف السبب حتى الآن ، ويرجح أنه يتعلق بحدوث خطأ من قبل الجهاز المناعى بالجسم يتمثل فى مهاجمة خلايا هذا الجهاز لأنسجة الجسم نفسه ، فتهاجم المفاصل وتدمرها تدريجيا .

ولكن لا يزال هناك سؤال محير وهو لماذا زاد انتشار هذه الأمراض الروماتيزمية فى وقتنا الحالى عن أى وقت مضى ؟ وكيف يمكن لنا أن نحد من خطورتها ؟

لقد ظهر فى المناخ الطبى مدرسة حديثة تسمى مدرسة الطب الحيوى Biological Medicine وهذه تختلف فى مذهبها عن مدرسة الطب التقليدى القائمة على استخدام الدواء الكيماوى والمشرط الجراحى ، فهى تنظر إلى معظم أمراضنا بما فى ذلك الأمراض الروماتيزمية ، على أنها من صنع الإنسان نفسه ونتيجة لمجموعة من العادات المعيشية الخاطئة المدمرة للصحة ، وعلى رأسها سلوك الإنسان الغذائى والذى تعتبره أكبر قوة مدمرة لصحة إنسان العصر الحالى. أما فلسفتها العلاجية فتعتمد على تقريب العلاقة بين الإنسان والطبيعة وتحقيق التلاحم بينهما ، حيث تنظر للإنسان على أنه جزء من الطبيعة محكوم بقوانينها ، وبناء على ذلك فإنها تعتمد فى وسائلها العلاجية على كل ما هو من الطبيعة .

هذا هو أحد المفاهيم التى يمكن أن تفسر سبب هذا الانتشار الواسع للأمراض الروماتيزمية ... فإذا آمنت به وأردت أن تسير على نهجه فعد إلى الطبيعة تجد الوقاية والعلاج من متاعب المفاصل . وهذه بعض الإرشادات التى تساعدك على تحقيق هذا الغرض بالإضافة لما أوصى به بعض الباحثين حديثا لمقاومة الشكوى من أوجاع المفاصل .

احرص على ما يلى :

– انظر جيدا لما تأكله ، وابتعد عن الأغذية المحفوظة أو المخلوطة بمواد كيماوية أو مكسبات للطعم أو اللون .

– اجعل غذاءك طبيعيا تماما على قدر المستطاع ، فكُل أسماك المياه المالحة التى نشأت فى بيئة طبيعية تماما ولا يفضل أن تأكل أسماك المزارع السمكية ... وكُل البيض البلدى الذى وضعته الدجاجة فى بيئة طبيعية ولا تأكل بيض المعامل .

– اجعل غذاءك قليل الاحتواء على اللحوم خاصة الحمراء ، ففيما يبدو أن هناك علاقة بين كثرة تناول اللحوم ووجع المفاصل عموما ، يمكنك أن تستعيض عن البروتين الموجود باللحوم بالبروتين الموجود بالأسماك أواللبن الخالى من الدسم .

– اتضح حديثا أن تناول الفواكه غير الناضجة يمكن أن يضعف العظم ، لأن الأحماض القوية التى تحتويها بعض ثمار الفاكهة غير الناضجة تعرض العظام لافتقاد كمية من الكالسيوم .

– قلل إلى أقصى درجة من تناول السكر الأبيض والحلويات عموماً ، والأفضل لك أن تستخدم عسل النحل فى التحلية .

– قلل إلى أقصى درجة من تناول الكافيين (القهوة والشاى والكولا) فقد اتضح أن له تأثيراً سيئا على المفاصل . واستعض عن ذلك بمشروبات الأعشاب.

– ابتعد عن مكسبات الطعم المُجهزة (مثل المستارد والكتشاب) واعتمد بدلا من ذلك على نباتات طبيعية مثل البقدونس والثوم والكرفس .

– اجعل يومك نشطا دائما والأفضل لك أن تنتظم على ممارسة أى رياضة .

– تجنب التوتر النفسى على قدر ما تستطيع ، فهناك علاقة بين الضغط النفسى ووجع المفاصل كألم الظهر والرقبة ومرض الروماتويد .

٩ حتى لا تفاجئك الذبحة الصدرية

*** الذبحة الصدرية (قصور الشريان التاجى) من المشكلات الصحية الشائعة إلى حد كبير بعد الأربعين بل من الواضح زيادة أعداد حالاتها فى سن مبكرة نسبيا .**

إنها حالة خطرة كثيرا ما تداهم الفرد فتفزعه وتشعره باضطراب شديد وتعوق قدرته على العمل والحركة بارتياح وحرية .

وهى فى الحقيقة نتيجة لعدة عوامل ترتبط بأسلوب خاطئ غير صحى فى المعيشة، ومما يفسر زيادة عدد حالات الإصابة بها فى الوقت الحالى عن أى وقت مضى زيادة التوتر والضغط النفسى الذى يتعرض له الكثيرون، والذين كثيرا ما يستسلمون له دون محاولة واعية منهم للتكيف معه أو إيجاد حلول بديلة للخلاص من مشكلاتهم أو توترهم...

إن الذبحة الصدرية تعنى ببساطة عدم وصول كمية كافية من الدم خلال الشرايين

التاجية المغذية لعضلة القلب، فإذا زاد المجهود العضلى الذى يبذله الفرد لم يستطع القلب مواكبته وهنا ينبعث ألم شديد بمنتصف الصدر قد يمتد للذراعين، خاصة اليسرى ، مما يضطر المصاب معه للتوقف عن هذا المجهود وبمجرد أن يحدث ذلك يختفى الألم .

وقد يكون الأمر بسيطا عند هذا الحد، لكن مشكلة الذبحة الصدرية فى أنها تعرض لمضاعفات خطيرة وأبرزها حدوث جلطة قلبية قد تكون سببا فى الموت المفاجئ وذلك إذا لم يغير المصاب من أسلوب حياته الخاطئ أو من العوامل التى أدت به إلى الإصابة بالذبحة الصدرية .

فإذا أردت عزيزى القارئ أن توفر لنفسك الحماية ضد هذه الحالة الخطرة فيجب أن تعرف جيدا كل العوامل المساعدة على الإصابة بها وبالتالى تحرص على تجنبها متى أمكن ذلك... وذلك خاصة بالنسبة للأشخاص الذين هم أكثر قابلية للإصابة بالذبحة الصدرية بحكم الناحية الوراثية... فإذا كان أبوك أو أخوك أو جدك قد أصيب بالذبحة الصدرية، فاعلم أن لديك قابلية زائدة للإصابة وبالتالى يجب عليك أن تكون أكثر حذرا، وإليك جملة هذه العوامل المساعدة على الإصابة بالذبحة الصدرية :

- التوتر والضغط النفسى .
- الإفراط فى التدخين.
- البدانة (زيادة وزن الجسم) .
- ارتفاع مستوى الكوليستيرول (الإفراط فى تناول الدهن الحيوانى) .
- ارتفاع مستوى السكر بالدم (مرض السكر) .
- ارتفاع ضغط الدم.
- قلة النشاط الجسمانى والحركة (الكسل وزيادة الاعتماد على وسائل الراحة) .
- مرض النقرس (ارتفاع مستوى حمض البوليك بالدم) .
- الإفراط فى تناول السكر الأبيض (السكروز) .
- مرض المكسيديما (ضعف نشاط الغدة الدرقية) .

علامات الأزمات القلبية

إن الجهل بالإنذارات التى يصدرها القلب المُتعب سبب مهم للتأخر فى تقدم العلاج فى الوقت المناسب :

- حين نقول الأزمة القلبية (Heart attack) فإننا نعنى وجود عضلة القلب فى حالة

ضيق وتعب لنقص وصول الدم لها خلال الشرايين التاجية وهو ما يسمى بقصور الشريان التاجى أو الذبحة الصدرية، أو لحدوث جلطة بأحد الشرايين التاجية أدت لانقطاع وصول الدم عن أحد أجزاء عضلة القلب وهو ما يسمى بالجلطة القلبية .

– وأحياناً .. تحدث بعض أعراض هذه الحالة الخطرة لكن المريض يغفل عنها أو يقنع نفسه بأنها ناتجة عن متاعب أخرى مثل :

– عسر الهضم أو التعرض للبرد .. بالتالى يتأخر تقديم العلاج وقد يؤدى ذلك إلى عواقب سيئة .

ولذا فإنه من الضرورى جداً أن تشتمل ثقافتنا الطبية على معرفة أعراض هذه الحالة، وخاصة أنها من الحالات الخطرة التى زادت فى الانتشار فى وقتنا الحالى بسبب كثرة التعرض للضغوط النفسية، ولانتشار عادة التدخين، ولزيادة الإقبال على الوجبات السريعة الغنية بالدهون، بالإضافة إلى زيادة نسبة الإصابة بارتفاع ضغط الدم ومرض السكر.. وهذه كلها عوامل تساعد على حدوث الأزمات القلبية .

انتبه جيداً لهذه الأعراض :

إن أعراض الأزمات القلبية تحدث بصورة مختلفة، لكنها تشتمل فى أغلب الأحيان على الشكوى من الأمور التالية :

– الإحساس بألم شديد بمنتصف الصدر قد يكون فى صورة طَعْن، أو حمْل ثقيل أو ألم مبهم يصعب وصفه.. ويظهر عادة مع بذل مجهود زائد كالجرى أو صعود الدرج، ولا يستمر إلا لبضع دقائق، ويختفى مع مجرد الراحة، وهذه هى بداية الشكوى .

– وقد ينتشر هذا الألم ويمتد إلى الذراعين خاصة الذراع الأيسر وللعنق وللفك وللظهر ولفم المعدة .

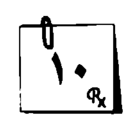
– وأحيانا .. قد يصحب هذا الألم غثيان، وعرق غزير، وشحوب بالوجه، وضعف بالقدرة على التنفس، وهذا ينبئ بحدوث جلطة قلبية خاصة وإن لم يختفِ الألم مع الراحة .

* كيف تحمى نفسك ؟

من الضرورى عدم إهمال مثل هذه الأعراض، فيجب استشارة الطبيب على الفور، أو الانتقال للمستشفى بسرعة، ويجب أن يلتزم المريض بالراحة التامة حتى يخفف العبء الواقع على عضلة القلب، ولذا يفضل أن تأتى عربة الإسعاف للمنزل بدلاً من أن ينقل المريض للمستشفى بمساعدة أحد الأقارب أو الأصدقاء، وهذا يتطلب ضرورة الاستعداد المسبق

لمواجهة مثل هذا الظرف الطارئ، وذلك بمعرفة رقم هاتف وعنوان أقرب مستشفى يمكن اللجوء إليه عند حالات الطوارئ، كما سبق .

ومع وجود مثل هذه الشكوى أو الأعراض يقوم الطبيب المعالج غالباً بعمل رسم قلب كهربائى ليتبين مدى كفاءة تغذية القلب بالدم من خلال الشرايين التاجية، وما إذا كانت هناك جلطة بأحد الشرايين أو عدمه.. وفى حالة عدم ظهور أى خلل برسم القلب، قد يرى الطبيب المعالج ضرورة إجراء رسم قلب آخر ولكن مع بذل مجهود (باستخدام دراجة ثابتة) حتى يستطيع أن يستبعد الإصابة بمزيد من التوضيح والتأكيد. وفى حالة احتمال وجود جلطة قلبية وهو ما تدل عليه الأعراض السابقة يُعالج المريض بوحدة العناية المركزة ويجرى له رسم قلب إليكترونى يظهر على شاشة مجاورة لفراش المريض توضح للطبيب تشخيص الحالة بالضبط والتغيرات التى تطرأ على عضلة القلب .



اجعل غذاءك اليومى غنياً بالألياف

*** من ضمن الأسباب التى تجعل تناول التفاح يبعد عنك الطبيب ؛ أن ثمرة التفاح الصغيرة تحتوى على حوالى ٣ جرامات من الألياف .**

الألياف هى الأجزاء الخشنة التى تتخلف عن الفواكه والخضراوات والحبوب التى نأكلها، وهى لا تهضم ولا تمتص وبالتالى فإنها عديمة القيمة الغذائية. لكنه رغم ذلك فإنها تقدم لنا فوائد عظيمة... فهى تحرّك الطعام داخل أمعائنا، وتزيد من كتلة الفضلات وتجعلها ليّنة.. وبالتالى فإنها تساعد على إخراج الفضلات وتقاوم حدوث الإمساك.. كما أنها تبطئ من امتصاص السكر (الجلوكوز) والكوليستيرول إلى تيار الدم وبالتالى تقاوم ارتفاع مستوى السكر والكوليستيرول، ولا شك أن فى ذلك فائدة عظيمة لمريض السكر على وجه الخصوص. كما وجد أن الألياف تساعد على انتظام حركة الأمعاء، والأكثر من ذلك أنها تحمى من الإصابة بسرطان الأمعاء الغليظة .

وأمام هذه الحقائق ، فإنه من الواجب أن تحرص على أن تجعل غذاءك اليومى غنياً بالألياف .. وقد حددت منظمة التغذية الأمريكية USDA كمية الألياف الواجب تناولها يومياً بمقدار يتراوح ما بين ٢٠ - ٣٠ جراماً .

- **ولكن من أى أنواع الأغذية يمكنك الحصول على هذا القدر ؟**

إن الألياف توجد فى مختلف الأطعمة النباتية لكنها تتوافر بصفة خاصة فى الغلال والحبوب الكاملة وبعض الفواكه والخضراوات.. ومن المفروض أن تحصل على الألياف من مصادر متنوعة؛ لأن هناك فى الحقيقة نوعين من الألياف (نوع قابل للذوبان فى الماء ونوع غير قابل للذوبان فى الماء) وكلاهما مفيد للجسم من ناحية معينة أكثر من الآخر. وتعتبر الأنواع التالية هى أغنى مصادر الألياف :

- المخبوزات من الدقيق الأسمر أى الذى يتكون من القمح والردّة مثل الخبز الأسمر .
- الحبوب الكاملة (أى غير منزوعة القشرة) مثل اللوبيا والفاصوليا الناشفة والعدس والترمس والحلبة والذرة وكذلك الأرز البنّى.
- البقوليات مثل فول التدميس وفول الصويا .
- الخضراوات وخاصة السبانخ والكرنب والقرنبيط والخرشوف والجزر .
- الفواكه وخاصة التفاح والموز والجريب فروت والخوخ والمشمش .

*** كيف تتناول الألياف ؟**

ويجب أن يكون تقديم الألياف تدريجياً ، لأنه إذا قدمت بكميات كبيرة من البداية فإن ذلك قد يسبب عند البعض حدوث انتفاخ وإسهال وزيادة بغازات البطن، أما التدرج فى تقديم الألياف فإنه يعطى فرصة للجسم ليعتاد عليها وبالتالى تقل فرصة حدوث هذه المتاعب.

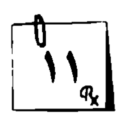
كما يجب أن يصاحب تقديم الألياف الاهتمام بتناول كميات كافية من الماء، إذ يمكن أن يحدث إمساك إذا لم يقدم الماء بكميات مناسبة .

عادات غذائية مفيدة :

- اجعل «طبق السلطة الخضراء» وجبة أساسية على مائدة غذائك اليومية لأنه غنى بالألياف. لا تهمل تناول الحبوب لأن لها قيمة غذائية عالية بالإضافة لارتفاع نسبة الألياف بها .

كُلْ الخبز الأسمر (البلدى) وتجنب الخبز الأبيض لأن الأول مصنوع من الدقيق الكامل أى القمح مع النخالة ومن المعروف أن النخالة (الرّدة) مصدر غنى جدا بالألياف .

– تجنب هذه العادة الغذائية السيئة التى يعتاد عليها كثير من الناس حيث يقومون بتقشير الفاكهة (مثل التفاح) أو الخضراوات (مثل الخيار والجزر) قبل الأُكل.. فذلك فى الحقيقة يزيل نسبة كبيرة من الألياف التى تتركز فى القشر بالإضافة للتخلص كذلك من بعض الفيتامينات الضرورية؛ فاكتفِ بغسل الفاكهة أو الخضراوات جيدا ولا تزل قشرها .



أيها الرجال احترسوا من هذا العضو المسمى «بروستاتا» !!

*** البروستاتا غُدّة صغيرة تقع أسفل المثانة البولية مباشرة، ورغم أنها صغيرة (فى حجم حبة أبو فروة أو عين الجمل) فإنها كثيرا ما تتسبب فى حدوث مشكلات عديدة خلال فترات العمر المختلفة .**

فعند المراهقين قد تحتقن بسبب الهياج الجنسى وعند الشباب قد تلتهب لانتقال عدوى إليها ، وفى أواخر الأربعينات أو خلال الخمسينات قد تتضخم لأسباب غير محددة، وفى الستينات قد تصاب بسرطان لأسباب غير معروفة .

تضخُم البروستاتا :

لسبب غير معروف تماما يحدث تضخم بأنسجة غدة البروستاتا لنسبة كبيرة من الرجال وبدرجات متفاوتة مع التقدم فى السن.. حتى يمكن القول بأن كل رجل تجاوز الخمسين لديه درجة من التضخم بأنسجة البروستاتا، لكن هذا التضخم قلما يؤدى لمتاعب وأعراض واضحة قبل سن الخامسة والخمسين .

ومن أبرز المشكلات التى تنشأ عن هذا التضخم هو حدوث ضغط قناة مجرى البول لأن غدة البروستاتا تحيط بهذه القناة كما تحيط حبهات السبحة بالخيط... ومن الواضح أن ذلك يؤدى إلى صعوبة فى خروج البول من المثانة البولية ليمر خلال قناة مجرى البول ومنها إلى خارج الجسم...

ومعنى ذلك أن من أبرز وأهم متاعب هذا التضخم حدوث صعوبة فى التبول أو احتباس للبول. ولذلك نجد أن المريض بتضخم البروستاتا عندما يدخل الكنيف يضطر للانتظار لفترة حتى يبدأ نزول البول والذى قد يخرج متقطعا بصعوبة واضحة وبكميات قليلة .

ويشعر المريض دائما بعدم التفريغ الكافى للمثانة ولذا يضطر لكثرة التبول وكثيرا ما يحدث ذلك أثناء الليل فيسبب له إزعاجا شديدا. ونظرا لعدم التفريغ الكافى للمثانة فمن الشائع أن تسقط بضع نقاط من البول بعد مغادرة المريض للكنيف مما يسبب له حرجا شديدا.. كما أن استبقاء بعض كميات من البول بالمثانة يعرضها للعدوى ويدل على ذلك الإحساس بحرقان فى نهاية التبول.

ونحن فى الحقيقة لا نعرف سببا لهذا التضخم لكنه فى أغلب الظن ناتج من حدوث تغير هرمونى بسيط خلال هذه الفترة من العمر وهذا التغير هو حدوث انخفاض بمستوى هرمون الذكورة (الأندروجين) بالنسبة لهرمون الأنوثة (الأستروجين) ويرجع أن ذلك ناتج من حدوث ضمور ببعض خلايا الخصية المنتجة لهرمونات الذكورة... ولذا فإن العلاج الدوائى لهذه الحالة يعتمد على إعطاء هرمون الأندروجين فى صورة تستوستيرون. وفى حالة التضخم الشديد أو وجود أعراض مزعجة للمريض فإن ذلك قد يستدعى التدخل الجراحى لإزالة الجزء المتضخم من غدة البروستاتا ويمكن إجراء ذلك عن طريق جراحة المناظير.

هذا ويمكن للطبيب أن يُشخص وجود تضخم للبروستاتا بمجرد الفحص الشرجى حيث يستطيع من خلال إدخال إصبعه بالشرج تحسس غدة البروستاتا وتحديد الجزء المتضخم منها... أو يمكن التشخيص باستخدام المنظار .

سرطان البروستاتا :

إحصائية تقول : إن هناك ما يقرب من مليون أمريكى مصابون بسرطان البروستاتا لكنهم لا يعرفون !

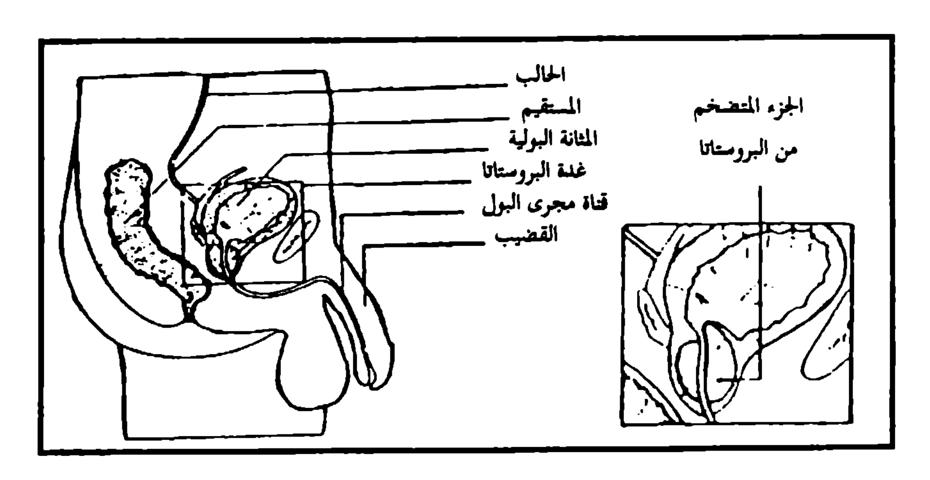
فى الحقيقة أن غدة البروستاتا رغم حجمها المتواضع، كانت سببا فى وفاة رجال كثيرين لعل من أشهرهم الرئيس الفرنسى الراحل «فرانسوا ميتران» والذى عاش سنين طويلة من عمره دون أن يعرف أن غدة البروستاتا بجسمه تحمل مرضا خبيثا ينشر سمومه فى الجسم كله .

وهكذا الحال فى العديد من حالات سرطان البروستاتا حيث يتم الكشف عنه فى حالة متأخرة إلى حد ما وسرطان البروستاتا يبدو فى صورة ورم صلب يصيب البروستاتا ويمكن تمييزه من خلال الفحص الشرجى عن تضخم البروستاتا أو الورم الحميد ..

ويمكن التأكد من صحة التشخيص بأخذ عينة من الورم وفحصها مجهريا للكشف عن

الخلايا السرطانية كما يمكن التشخيص بإجراء اختبار للدم للكشف عن وجود إنزيم معين Prostatic acid phosphatase تفرده الخلايا السرطانية لكن ذلك فى الحقيقة لا يظهر بالدم إلا فى مرحلة متأخرة نسبيا .

ويتميز سرطان البروستاتا بأنه يتكون على مدى بضع سنين فقد يبدأ فى النمو خلال الخمسينات ولا يظهر بدرجة واضحة مسببا الأعراض إلا فى الستينات... ومعظم الحالات التى تم الكشف عنها كانت بعد سن الخامسة والستين. وفى أغلب الحالات لا يتسبب سرطان البروستاتا فى حدوث أى أعراض أو متاعب واضحة إلا بعد تفشى الإصابة فقد يشكو المصاب من خروج دم مع البول أو قد يحدث احتباس بالبول لانسداد عنق المثانة، ومن الشائع حدوث آلام بالعظام لانتشار المرض للمناطق العظمية المجاورة كأسفل العمود الفقرى.



شكل يوضح مكان غدة البروستاتا

ويمكن أن يحقق العلاج نتائج جيدة إذا ما اكتشف السرطان فى مرحلة مبكرة وتم استئصاله جراحيا .

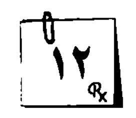
* كيف تحمى نفسك من هذا المرض القاتل الصامت ؟

لقد ظل يطلق على سرطان البروستاتا مرض الرجل المُسن Old man's disease لأنه يظهر عادة بعد سن ٦٥ عاماً. لكن ذلك لا يعنى بالطبع أن ننتظر حتى نتجاوز هذه السن لنبدأ فى التفكير فى احتمال حدوث هذا المرض.... فمن الممكن طبعاً أن يحدث قبل هذه السن .

ولذا يفضل أن يبدأ الحذر من هذا المرض بعد تجاوز سن الأربعين عاماً.. وهذا الحذر لن

يتطلب منك عزيزى الرجل الكثير.. فليس المطلوب منك للكشف عنه سوى إجراء فحص شرجي Rectal examination.. وفيه يقوم الطبيب بإدخال إصبع مغطى بقفاز داخل فتحة الشرج ليتحسس به غدة البروستاتا.. ويظهر الورم السرطانى من خلال هذا الفحص فى صورة حبّة أو نتوء صلب ويمكن بأخذ عينة منه وفحصها تحت الميكروسكوب للتأكد من كونه ورماً خبيثاً أو عدمه .

وقد يطلب الطبيب كذلك إجراء اختبار للدم، ويكفى إجراء هذا الفحص البسيط غير المؤلم مرة واحدة سنوياً .



لا تقتل نفسك بهذه العادة اللعينة

دراسة تقول : يعد الإفراط فى التدخين السبب الأول للموت المبكر

إذا كنت تنشد الصحة الجيدة والعمر المديد فلابد من أن تمتنع عن التدخين بل وتبتعد كذلك عن مجالس المدخنين. **تقول إحصائية أمريكية:** إن هناك ما يزيد على ٤٣٤ ألف مواطن أمريكى يموتون كل عام فى سن مبكرة بسبب التدخين، وإليك كذلك هذه الحقائق المخيفة عن التدخين:

- يحتوى دخان السجائر على أكثر من ٤٠ مادة مُسرطنة .

- تزيد فرصة الإصابة بسرطان الرئة بين المدخنين بمقدار ١٠ مرات بالنسبة لغير المدخنين.. وحتى بعد الإقلاع عن التدخين تظل هناك قابلية زائدة للإصابة بسرطان الرئة على مدى سبع سنوات منذ التوقف عن التدخين.

- تزيد فرصة المدخنين للإصابة بجلطات دموية (كجلطة المخ والجلطة القلبية) بحوالى ٣ مرات بالنسبة لغير المدخنين.

- تزيد فرصة المدخنين للإصابة بالذبحة الصدرية والأزمات القلبية بحوالى ٤ مرات بالنسبة لغير المدخنين .

التدخين فى الأربعينات أداة قتل أكيدة :

فلاشك أن التدخين بلوى كبيرة ولاشك أنه بلوى أكبر فى الأربعينات من العمر لأنه يزيد خلال هذه الفترة المتقدمة نسبيا من العمر من فرصة الشفاء ويزيد من فرصة ظهور متاعب وأمراض عديدة قد تنتظر على الأبواب، فالتدخين يساعد بشكل كبير على الإصابة

بتصلب الشرايين التاجية (الذبحة الصدرية) ويعد بمثابة أداة قتل للمصابين بهذه العلة حيث يقلل من فرصة حدوث مضاعفات، بل يعتبر بمثابة خطوة نحو الهاوية .

وخلال الأربعينات قد تظهر الإصابة بمرض ارتفاع ضغط الدم وفى وجود عادة التدخين تزيد فرصة الإصابة بدرجة كبيرة... وقد وجد من خلال الدراسات أن الجمع بين عادة التدخين والإفراط فى تناول القهوة يزيد من فرصة الإصابة بدرجة أكبر .

والجهاز التنفسى قد يتحمل بصعوبة تأثيرات التدخين الضارة خلال العشرينات أو الثلاثينات من العمر أما مع استمرار التدخين لأكثر من ذلك فإنه يتعرض للالتهاب المزمن الذى يصيب الشُّعب الهوائية وقد يتطور الأمر إلى الإصابة بضيق مزمن فى الشعب الهوائية (ربو شعبى) وحالة أخرى من المتاعب المزمنة يحدث فيها تمدد للحويصلات الهوائية بالرئتين (امفزيما) ويدل عليها حدوث زرقان واضح بالشفتين أو أطراف الأصابع لزيادة نسبة غاز ثانى أكسيد الكربون بالدم وانخفاض نسبة غاز الأكسجين .

أما أخطر أضرار التدخين التى يتعرض لها الجهاز التنفسى خلال الأربعينات وما بعدها فهى الإصابة بسرطان الرئة وقد ثبت أن التدخين سبب رئيسى لهذه الإصابة بدليل أن سرطان الرئة تكاد تقتصر الإصابة به على المدخنين... وكلما زادت سنوات التدخين زادت فرصة الإصابة .

هذه بعض مخاطر التدخين وليس كلها، فالتدخين يعد خطرا على الصحة العامة وقلما ينجو عضو من أعضاء الجسم من تأثيراته الضارة .

حافظ على حياتك

- إذا كنت قد اعتدت على التدخين فقد حان الوقت لتتخذ قرارا حاسما بالإقلاع عن هذه العادة اللعينة حرصا على تجنُّب الإصابة بأمراض خطيرة خلال السنوات التالية من عمرك.

إن كثيراً من المدخنين فى الحقيقة يودون التوقف عن التدخين لكن تنقصهم الإرادة القوية والتصميم.. لكنه قد يساعدك فى ذلك أن هناك وسائل كثيرة يمكن تجربتها والاعتماد عليها للتوقف عن التدخين، ولاحظ أن هناك اختلافاً بيناً فى الاستجابة لهذه الوسائل بين مدخن وآخر، ولذا فإنه لا مانع من أن تجرب أكثر من وسيلة.. ومن هذه الوسائل :

- استخدام الإبرة الصينية .
- التنويم المغناطيسى .
- العلاج بالنيكوتين أو بدائله ثم سحبه تدريجياً وهذا من خلال استخدام لبان النيكوتين أو الشرائط اللاصقة المحتوية على النيكوتين .
- العلاج النفسى (كالعلاج الجماعى) .

١٣ احترسى من حبوب منع الحمل وأنت على مشارف الأربعين

*** تناول حبوب منع الحمل لمدة طويلة وخاصة مع اقتراب المرأة من سن الأربعين له خطورة كبيرة قد لا تدركها كثير من النساء.**

فهناك علاقة قوية بين الإصابة بسرطان الثدى وبين تناول حبوب منع الحمل لفترة طويلة بسبب ارتفاع مستوى هرمون الإستروجين بالدم وهو الهرمون الذى يحتوى عليه حبوب منع الحمل. وقد حدد بعض الباحثين هذه الفترة الطويلة بعشر سنوات .

ويصبح تناول الحبوب أكثر خطورة على صحة المرأة إذا كان لديها قابلية زائدة للإصابة بسرطان الثدى (كما سبق التوضيح) . كالنساء الأكثر عرضة للإصابة بحكم الناحية الوراثية .

كما تساعد الحبوب من ناحية أخرى على زيادة قابلية المرأة للإصابة بسرطان عنق الرحم لنفس السبب السابق، وللالتهابات المهبلية خاصة عدوى المونيليا. فقد وجد أن حبوب منع الحمل، خاصة التى تحتوى على نسبة مرتفعة من هرمون الإستروجين والتى تمنع الحمل أساسا بوقف حدوث التبويض، تزيد من كمية «الجليكوجين» التى تخرج بصفة طبيعية مع إفرازات المهبل، وهى مادة شبيهة بالسكريات، والمونيليا تفضل الوسط الغنى بالسكريات مما يزيد من فرصة العدوى.

كما تساعد حبوب منع الحمل على زيادة قابلية خلايا الدم للتجلط ، ولذا فإنه لا يجوز استعمالها فى حالة وجود جلطة بالساق أو فى حالة وجود تاريخ مرضى يشير إلى الإصابة بجلطة سابقة ولنفس الشىء يجب تجنب استعمالها بالنسبة لمريضات الذبحة الصدرية، والمريضات بالسكر، وفى حالة ملازمة السيدة للفراش لفترة طويلة لسبب أو آخر .

تذكرى : تناول حبوب منع الحمل لفترة طويلة أمر محفوف بالمخاطر خاصة إذا كنت أكثر قابلية للإصابة بسرطان الثدى، أو كنت مريضة بالسكر، أو لديك تاريخ مرضى يشير إلى إصابتك بذبحة صدرية أو جلطة دموية .

١٤ دافع عن نفسك ضد الإصابة بمرض السكر

– إذا كان أبوك أو أمك مصابا بالسكر، فخُذ حذرك لأن لديك قابلية زائدة للإصابة بالسكر .

– وإذا كان كل من أبيك وأمك مصابا بالسكر، فإن لديك قابلية أزيد للإصابة بالسكر .

– وإذا كنت توأما وأصيب أخوك أو أختك التوأم بالسكر فإنك غالبا ستصاب بالسكر .

– وإذا قمت بإجراء قياس لمستوى السكر بالدم واتضح أنه طبيعى ولكن يقترب مستواه من الحد المرضى وهو ما نسميه بالحالات الحرجة فخذ حذرك أيضا لاحتمال حدوث إصابة فعلية بمرض السكر .

هذا هو ما يقوله العلم عن زيادة القابلية للإصابة بمرض السكر. والسؤال الآن هو كيف تأخذ حذرك أو كيف يمكنك مقاومة الإصابة بمرض السكر إذا كان لديك قابلية زائدة للإصابة ؟

هذا ما يجيب عنه الجزء التالى .

مرض السكر بعد الأربعين :

سواء كنت مريضا بالسكر أو غير مريض فيجب مع بلوغ الأربعين عاما أن توفر لنفسك الوقاية الممكنة من الإصابة بهذا المرض الخطير أو الوقاية من مضاعفاته العديدة والخطيرة .

إن هناك فى الحقيقة نوعين من مرض السكر : نوع يصيب الأطفال أو الشباب ولذا يسمى بسكر الصغار Juvenile-onset diabetes ونوع يصيب الكبار ولذا يسمى بسكر الرُشد أو الناضجين Mturity-onset diabetes وهذا النوع الثانى هو موضوعنا على هذه الصفحات لأنه يظهر بعد سن الأربعين عادة كما أنه هو النوع المتوارث من مرض السكر. وهذا التوارث لا يعنى فى الحقيقة وجود عامل وراثى يسبب انتقال الإصابة بالمرض من جيل لآخر، وإنما ما يتوارث هو زيادة القابلية للإصابة وليس المرض نفسه. وهذه القابلية الزائدة

يمكن أن تؤدى بالفعل لحدوث الإصابة بمرض السكر إذا ما تم التعرض لعوامل معينة تساعد على الإصابة ، وأهم هذه العوامل ما يلى :

- الإجهاد الجسمانى .
- الحمل (إجهاد جسمانى ونفسى).
- الإفراط فى تناول السكريات .
- الإجهاد النفسى.
- زيادة وزن الجسم (البدانة).

وهذا يفسر لنا السبب وراء إصابة بعض الناس بالسكر بعد المرور بأزمة نفسية شديدة... أو ظهور السكر عند بعض السيدات أثناء فترة الحمل .

ومن ناحية أخرى، فإنه يجب كذلك على المصابين أصلا بمرض السكر أن يزيدوا من اهتمامهم بالسيطرة على السكر مع بلوغ سن الأربعين لأن كثيرا من مضاعفات هذا المرض تظهر خلال مرحلة الأربعينات أو الخمسينات كالمضاعفات التى تصيب الشرايين والقلب والعينين. وبالتالى يجب عليهم أن يعملوا جاهدين على ضبط مستوى السكر بالدم لفترات طويلة وذلك بالاهتمام بثلاثة أمور ، وهى :

- ضبط الناحية الغذائية .
- ممارسة الرياضة .
- الالتزام بجرعة الدواء المحددة لخفض السكر .

*** كيف تظهر الإصابة بمرض السكر بعد الأربعين :**

إن سكر الصغار الذى يظهر فى سن مبكرة يُعلن عادة عن وجوده بشكل حاد مفاجئ فتظهر أعراض المرض التقليدية واضحة على الطفل أو الشاب وهى:

- كثرة التبول .
- كثرة شرب الماء.
- كثرة الأكل .
- فقدان الوزن .
- نقص الطاقة الحيوية .

أما بالنسبة لسكر الكبار الذى يظهر بعد الأربعين فإنه يعلن عن وجوده بشكل بطىء وتدريجى أو قد يستمر وجود المرض دون أعراض واضحة إلا أن يكتشف بمحض الصدفة. وفى حالات أخرى كثيرة قد يكتشف المرض عن وجوده لا من خلال الأعراض وإنما من خلال حدوث إحدى أو بعض المضاعفات التى تدعو المريض للشكوى واستشارة الطبيب ... وهذه مثل :

- الشكوى عند السيدات من حِكة (هرش) بالفرج .
- الشكوى من حدوث دمامل متكررة بالجلد يتأخر التئامها .
- الشكوى من تنميل بأطراف اليدين أو القدمين .
- الشكوى من التهابات متكررة باللثة والأسنان .
- الشكوى من زغللة بالنظر أو تراجع حدة الرؤية .
- الشكوى من ضعف جنسى .

ومن البديهى أن هذه الشكاوى قد تتعلق بأمراض أو متاعب صحية أخرى غير مرض السكر... بمعنى أنه لا يشترط مثلا أن تكون أى سيدة تشكو من حكة الفرج مصابة بمرض السكر !

* كيف يُعالج مرض السكر ؟

رغم أننا نقول مرض السكر إلا أن السكر لا يعتبر فى الحقيقة مرضا وإنما هو خلل بالتمثيل الغذائى ينتج عنه ارتفاع مستوى السكر (الجلوكوز) بالدم عن المعدل الطبيعى له... وسبب هذا الخلل (بالنسبة للسكر بعد الأربعين) هو نقص كمية أو ضعف فاعلية هرمون الأنسولين الذى تفرزه غدة البنكرياس.

حيث إن وجود هذا الهرمون بكمية طبيعية شىء ضرورى لاستهلاك السكر (الجلوكوز) الموجود بالدم وحرقه داخل خلايا الجسم للحصول على الطاقة، وبالتالى فإنه إذا قلَّت كميته تراكم السكر بالدم وارتفع مستواه عن المعدل الطبيعى، وهذا المعدل الطبيعى للسكر بالدم يتراوح ما بين ٧٠ - ١٢٠ مجم ٪.

فإذا زاد مستوى السكر على ١٤٠ مجم٪ يمكن القول بأن هناك إصابة بمرض السكر... أما الحالات التى تزيد على ١٢٠ ولا تصل إلى ١٤٠ فهى تكون حالات حرجة... أى عرضة للإصابة بالسكر .

بناء على ذلك فإن علاج السكر يكون بإعطاء عقاقير تعمل على زيادة حرق السكر

الموجودة بالدم، وهذا يحدث عادة من خلال تنشيط هذه العقاقير لغدة البنكرياس لإفراز كمية أكبر من الأنسولين .

وهذا هو ما تقوم به الحبوب الخافضة للسكر Hypoglycaemic drugs مثل حبوب دوانيل واجلوكون ودايميلور وغيرها. أما سكر الصغار فإنه لا ينفع فى علاجه سوى إعطاء الأنسولين نفسه عن طريق الحقن لأن هذا النوع من مرض السكر لا يفرز فيه البنكرياس عادة أى أنسولين نهائياً.

يأتى بعد ذلك دور الناحية الغذائية فى علاج السكر، والذى يعتمد ، كما هو واضح، على الامتناع عن تناول المواد السكرية أو الإقلال منها (مثل السكر الأبيض والمربى والعسل) وبعض، وليس كل ، المواد النشوية التى تتحلل بسرعة إلى سكريات (جلوكوز) مسببة بذلك ارتفاعًا سريعا وشديدا بمستوى السكر بالدم بعد أكلها (مثل المكرونة والبطاطس والبطاطا) هذا بالإضافة إلى ضرورة الإقلال إلى أقصى درجة ممكنة من تناول الدهون (مثل الطبيخ المسبك واللحم الدسم الأحمر والكريمة واللبن كامل الدسم) وذلك لأن مرض السكر أصلا يؤذى الشرايين، إذا أهملت السيطرة عليه، وبتناول كميات زائدة من الدهن فإننا نزيد بأيدينا من هذا الأذى.

أما الخطوة الثالثة فى علاج السكر فهى : ممارسة أى نشاط رياضى مناسب للحالة الصحية لأن الرياضة تساعد على حرق السكر الزائد بالدم.. ومن ناحية أخرى تساعد على التخلص من وزن الجسم الزائد .

وكثير من الناس بعد سن الأربعين أمكنهم ترويض السكر بالاكتفاء بتنظيم الناحية الغذائية وممارسة الرياضة فقد يمكن بالاعتماد على هذين الأمرين الاستغناء تماما عن تناول الحبوب المخفضة للسكر .

تذكر:

– إذا كان لديك قابلية زائدة للإصابة بالسكر (بناء على ما سبق) فتجنب الإجهاد النفسى والجسمانى والإفراط فى تناول السكريات وتخلص من وزنك الزائد .

– إذا كنت مريضا بالسكر، فإنه ينبغى عليك مع بلوغ الأربعين أن تفرط فى العناية بمرضك تجنبا للمضاعفات.. وذلك يعتمد على ثلاثة أشياء رئيسية : الغذاء – الدواء – الرياضة .

- إذا لم تكن مريضا بالسكر ولا تشكو من أى أعراض أو متاعب، فمن الأفضل لك أن تقيس مستوى السكر بالدم أثناء الصيام (على الريق) كاختبار روتينى ولو بمعدل مرة واحدة سنويا للاطمئنان على سلامتك وهو اختبار بسيط لن يكلفك شيئا .

- سواء كنت مريضا بالسكر أو غير مريض به ، عش حياتك متفائلا مرحا (لا تحرق دمك!) لأن ذلك يمكن أن يحميك من مشكلات صحية عديدة بما فيها مرض السكر ومضاعفاته .

- اعرف كل شيء عن مرض السكر من خلال قراءة الكتب الطبية الجيدة لتعرف كيف تقاومه أو تروضه .

*** قدم مريض السكر بعد الأربعين من أهم ما يجب أن يحافظ عليه !!**

كثيرا ما كانت القدم عند مريض السكر هى سبب متاعبه وربما إعاقته.. إنها أهم جزء يجب أن يحافظ عليه من مضاعفات السكر لأن إهمال العناية بالقدم قد يؤدى إلى حد فقد القدم أو الأصابع (البتر).

ومع التقدم فى السن يصير للعناية بالقدم عند مريض السكر أهمية خاصة لزيادة قابليتها للعدوى والإصابة... ولذا ينبغى عمل الآتى:

- الحذر كل الحذر من تعرض القدم للإصابة نتيجة الارتطام بشيء أثناء المشى أو انغماس جسم حاد بالجلد ولذا ننصح دائما بألا يمشى مريض السكر عارى القدمين..

- يجب علاج أى إصابة بالقدم، مهما كانت بسيطة، فى الحال فقد يكفى تطهيرها بالكحول النقى أو السافلون... أما فى حالة وجود جرح قطعى أو تقرح بالجلد. أو دمل أو كالو أو أظفر مؤلم فيجب استشارة الطبيب .

- يجب غسل القدمين يوميا بالماء الفاتر والصابون، ولو كان الجلد جافا يمكن تطريته بالجلسرين أو زيت الأطفال. كما يجب الاهتمام بقص الأظافر من وقت لآخر بحيث لا تكون طويلة أو قصيرة أكثر من اللازم.

- يجب ارتداء جورب نظيف يوميا، ويراعى أن يكون الحذاء لينا مريحا .

- يعتبر التدخين من العوامل الخطرة على سلامة القدم لأنه يساعد على ضعف وصول الدم لها، ولذا يجب تجنبه .

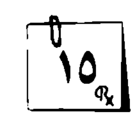
ولكن لماذا هذا الحرص الزائد على القدم بالتحديد ؟

هذا لأن ارتفاع مستوى السكر (الجلوكوز) بالدم لفترات طويلة يؤدى مع الوقت إلى

حدوث التهاب بالأعصاب الطرفية عند مريض السكر وتظهر علامات ذلك فى صورة ضعف الإحساس بالألم أو اللمس بالقدمين مما يعرضها للإصابة دون أن يشعر المريض .

كما تتعرض قدما مريض السكر لضعف وصول الدم لها بسبب تأثير ارتفاع السكر على الأوعية الدموية المغذية لها حيث يؤدى إلى حدوث ضيق بهذه الأوعية... بالتالى فإن أنسجة القدمين تصبح ضعيفة المقاومة للإصابة والالتهابات، ويتأخر شفاء الجروح بها .

بناء على ذلك نجد أنه فى مقدمة ما يجب أن يحرص عليه مريض السكر للوقاية من مضاعفات السكر بالقدمين، هو إحكام السيطرة على مستوى السكر بحيث يقاوم ارتفاعه بالدم لأطول فترة ممكنة من حياته وهذا يتأتى بالالتزام بتناول الأدوية الخافضة للسكر (الأنسولين أو الحبوب) وضبط الناحية الغذائية، ومساعدة العلاج بممارسة أى نشاط رياضى ضعيف مناسب .



اجعل ممارسة الرياضة ركنا أساسيا فى حياتك

تقول الدراسات :

٣ مرات أسبوعياً لممارسة الرياضات الهوائية لمدة ٢٠-٣٠ دقيقة قدر كافٍ لرفع صحة وكفاءة القلب والرئتين والعظم والعضلات .

إن ما نحتاج إليه من وقت لممارسة الرياضة للحفاظ على صحتنا ومقاومة الأمراض يبلغ حوالى ساعتين تقريباً من كل أسبوع، هذا ما يؤكده الأطباء، ولكن رغم ذلك فإن كثيراً منا يفضل أن يقضى هذا الوقت القصير فى الأكل أو فى النوم أو فى العمل أو قد يقضيه فى ممارسة الرياضة لأسبوع أو أسبوعين ثم يتوقف عن الانتظام فى برنامجه الرياضى.

إننا حقاً نسىء إلى صحتنا أشد إساءة بتكاسلنا أو انشغالنا عن ممارسة الرياضة.

فممارسة الرياضة ليست شيئاً ترفيهياً أو وقتاً ضائعاً كما قد يتصور البعض وإنما هى ضرورة لأجل الحفاظ على صحتنا ومقاومة المرض. لقد ثبت أن ممارسة الرياضة تعد من أقوى الوسائل للدفاع عن صحة القلب والشرايين بدليل انخفاض نسبة حدوث الأزمات القلبية وتصلب الشرايين بين الرياضيين إلى أقصى درجة بالنسبة لغيرهم ممن لا يمارسون أى

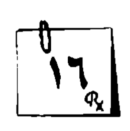
نشاط رياضى، كما تعد أية وسيلة فعّالة للتخلص من الاكتئاب والتوتر وضغوط الحياة اليومية.

أى رياضة تمارسها ؟

تسمى أغلب الرياضات المألوفة لنا مثل التنس وكرة السلة والسباحة وركوب الدراجات بالرياضات الهوائية ويقصد بذلك أنها تتطلب قدراً زائدا من الأكسجين بكمية معتدلة منتظمة أثناء ممارستها وهذا يعتبر تدريباً جيداً للقلب والرئتين على الاستفادة بالأكسجين الزائد مما يقوى الجهاز الدورى عموماً... وذلك يختلف عن الرياضات اللاهوائية مثل رياضة حمل الأثقال أو الجرى العنيف .

ويمكنك لا شك فى أن تختار أى رياضة تفضلها من الرياضات الهوائية بحيث تنتظم فى ممارستها...

ويجب مراعاة أن تبدأ تدريبك الرياضى وتنتهى منه تدريجيا. ففى البداية خصص خمس دقائق لعمل تمرينات خفيفة للإحماء (التسخين) حتى تتجنب حدوث تقلص أو شد عضلى... وعند الانتهاء خصص خمس دقائق أخرى لتبريد الجسم بالتوقف تدريجيا عن النشاط الرياضى لكى تتجنب حدوث هبوط مفاجئ بضغط الدم ولمقاومة حدوث شد عضلى فيما بعد .



بعد الأربعين : تجنب الضوضاء!!
حتـى لا تضعـف حاسة السمـع

*** الشكوي من ضعف السمع بعد الأربعين من الشكاوى الشائعة، فتقول إحصائية : إن حوالى ٦٠٪ من الرجال والنساء تضعف حاسة السمع عندهم بدرجات متفاوتة .**

ولكن ما السبب ؟

مع التقدم فى العمر تقل كفاءة الأوعية الدموية الدقيقة المغذية لجهاز الأذن الداخلية (أو القوقعة) ربما لإصابتها بدرجة من التصلب وهذا يؤدى فى الحقيقة لحدوث بعض التغيرات بقوقعة الأذن مما يجعلها أقل كفاءة على استقبال الموجات الصوتية؛ حيث يحدث ضمور فى الخلايا الحساسة المختصة باستقبال موجات الصوت، وقد يمتد هذا الضمور لأهداب هذه

الخلايا وهى فى غاية الدقة والحساسية. وقد يحدث كذلك ضعف أو اضمحلال للخلايا العصبية داخل القوقعة والألياف العصبية المتصلة بها. كل هذه التغيرات تؤدى إلى ضعف تدريجى فى قوة السمع .

ولكن فى الحقيقة أن حدوث هذا الضعف يصيب بعض الأشخاص دون غيرهم نتيجة لأسباب تكوينية أو وجود استعداد شخصى لذلك، ويحتمل كذلك وجود عوامل وراثية وراء حدوث هذا الضعف .

لكنه فى الحقيقة هناك عامل آخر له أهمية كبيرة فى سبب ضعف السمع ألا وهو التعرض المتكرر للضوضاء، فكلما زاد تعرض الإنسان للضوضاء زادت فرصة حدوث ضعف بالسمع .

وإذا كنا لا نستطيع أن نتحكم فى العوامل الأخرى المساعدة على ضعف السمع، فإننا فى الحقيقة يمكننا التحكم فى هذا العامل وذلك بتجنب الضوضاء على قدر ما نستطيع خاصة خلال الفترة التى بعد الأربعين حتى نساعد أنفسنا على الاحتفاظ بحاسة سمع قوية لأطول وقت ممكن من حياتنا .

وقد يحدث ضعف بالسمع لأسباب أخرى لا تتعلق بالتقدم فى السن، وهذا ليس موضوعنا، ولكى نميز هذا الضعف السمعى الناتج عن التقدم فى السن والتعرض للضوضاء، فإنه يتميز عادة بوجود طنين فى الأذن بصورة مستمرة، ولا نستطيع معه أن نميز صوتا عن آخر فلا نستطيع أن نحدد أن هذا صوت فلان أو آخر... ومن الطريف أن المصاب بضعف السمع من هذا النوع لا يسمع جيدا الأصوات العالية ولكنه يستطيع أن يسمع بوضوح أكثر الأصوات المنخفضة أو متوسطة الانخفاض، لذلك فهو يفضل دائما أن يسمع الجمل القصيرة الواضحة، والبطيئة الإلقاء، والتى تقال بصوت منخفض أو متوسط الانخفاض ، وليس بصوت مرتفع، كما أنه يجد صعوبة فى إدراك وتفهم الحديث الذى يلقى بسرعة وفى جو محاط بالضوضاء والضجيج.

وليس هناك أى علاج لضعف السمع الذى يصاحب التقدم فى العمر حتى ولو بالاستعانة بسماعة الأذن .

☆ ☆ ☆

١٧ الحمل بعد الأربعين قد يكون مغامـرة فالأفضـل تجنبه !!

أنت قادرة على الإنجاب طالما هناك تبويض ... وأنت قادرة على تحمل متاعب الحمل والولادة طالما هناك صحة عامة جيدة لكن الحقيقة أن حدوث الحمل بعد الأربعين أمر غير مستحب سواء بالنسبة لك أو بالنسبة لمولودك إذ إن هناك احتمالات سيئة تهدد سلامة الأم ومولودها فى هذه الفترة المتقدمة من العمر .

تقول الإحصائيات : إن نسبة كبيرة من المواليد لأمهات تجاوزن الأربعين يتم إصابتهن بعيوب خلقية أو تكوينية.. وقد يفسر ذلك خروج البويضات فى هذه السن المتقدمة بحالة من الشيخوخة ما لا يتيح لها أن تسلك المسار الطبيعى للانقسام والتكاثر. ومن رحمة الله بنا أن حالات كثيرة من هذه الحالات التى يحدث بها أخطاء فى التكوين والنمو يحدث لها إجهاض .

وقد يؤدى الحمل بعد الأربعين إلى إصابة الحامل بمرض السكر نظرا لما تتعرض له من إجهاد جسمانى ونفسانى شديد بالنسبة لغيرها من الشابات ومن المعروف أن الإصابة بمرض السكر كثيرا ما تبدأ فى الظهور بعد سن الأربعين فيكون الحمل فى هذه الحالة مساعدا على حدوثها .

أما الحمل فى وجود مرض السكر أصلا، والذى قد يكون موجودا فى هذه السن المتقدمة فيشكل خطورة على الأم والجنين، حيث تزيد فرصة الحامل للإصابة بالحالة التى تعرف بتسمم الحمل، وتزيد فرصة الولادة المبكرة، وموت الجنين داخل الرحم، كما تزيد فرصة إصابة الجنين بالتشوهات الخلقية، كما تزيد فرصة ولادة طفل زائد الحجم مما يشكل صعوبة شديدة فى التوليد، علاوة على ما تحتاج إليه الأم المريضة بالسكر من عناية خاصة تتطلب انتقالها لمستشفى قبل الحمل بفترة لتظل تحت رعاية الأطباء.

ومن المعروف أن مرض ارتفاع ضغط الدم من الأمراض التى كثيرا ما تبدأ فى الظهور بعد سن الأربعين، وفى حالة حدوث حمل فى وجود هذا المرض فإن ضغط الدم يرتفع أكثر أثناء الحمل وتتعرض الحامل للإصابة بحالة تسمم الحمل التى تتميز بارتفاع ضغط الدم ، وتورم القدمين، وظهور زلال فى البول.. كما تتعرض الحامل المريضة بارتفاع ضغط الدم لحدوث نزيف بعد الولادة.

ولا شك فى أن رحم المرأة الشابة يختلف عن رحم المرأة بعد بلوغ الأربعين، ففى الحالة

الثانية يكون أقل مرونة وقدرة على التمدد مما يجعله عرضة للتمزق خاصة فى الولادات العسرة .

ومن ناحية أخرى ، فإن الإنجاب بعد الأربعين يتطلب عادة من المرأة مجهودا قد لا تتحمله بسهولة لرعاية مولودها والقيام برضاعته خاصة إذا كانت مكلفة برعاية غيره من الأبناء .

هذا بالإضافة إلى أن حدوث الإنجاب فى هذه السن المتقدمة قد يسبب حرجا للمرأة خاصة إذا كانت جدّة وهذا أمر محتمل جدا فى هذه السن المتقدمة .

تذكرى :

- الحمل بعد الأربعين غير مستحب، وهذا ما يؤكده الأطباء .
- وإذا رغبت فى الحمل رغم ذلك فلتتأكدى أولا من مدى كفاءة حالتك الصحية على تحمل أعباء الحمل والولادة .
- وإذا رغبت فى الامتناع عن الحمل فيفضل أن تتجنبى استخدام حبوب منع الحمل (كما سبق التوضيح) لوجود أضرار شديدة لها على صحة المرأة فى هذه السن المتقدمة...
- واستخدمى بدلا من ذلك وسيلة أخرى مثل اللولب .

١٨ الصداع المتكرر شكوى لا ينبغى إهمالها !!

جميعنا يتعرض للشكوى من الصداع من وقت لآخر وغالبا ما يكون سببه واضحا لنا مثل نقص فترة النوم، أو الإجهاد الجسمانى، أو الإفراط فى التدخين، أو التوتر النفسى، أو الإصابة بنزلة برد.

أما الصداع الشديد المتكرر على فترات متقاربة ... غير الواضح السبب.. المصحوب بتقيؤ أو غثيان... المزعج لدرجة قد توقظ من النوم... الذى لا يستجيب للعلاج بمسكنات الألم العادية، فإنه صداع غير عادى بالتأكيد ويجب عدم الإهمال فى بحث أسبابه .

إن الصداع الذى له بعض أو كل المواصفات السابقة يجب أن يبحث بعناية بعد سن الأربعين لاحتمال أن يكون سببه متعلقا بأحد الأمراض التى تظهر مع التقدم فى السن ويكون الصداع الشديد أحد علاماتها .

وما هذه الأمراض ؟

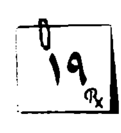
على رأس الأمراض والمتاعب التى تحدث الإصابة بها مع التقدم فى السن ويكون الصداع أحد علاماتها الإصابة بمرض ارتفاع ضغط الدم حيث يتسبب الارتفاع الشديد بضغط الدم فى صداع قد يكون محصوبا بتقيؤ أو دوران .

كما تحدث الشكوى من الصداع فى حالة الجلوكوما (المياه الزرقاء) إذ تتسبب هذه الحالة فى صداع متكرر متركز حول العينين (الجلوكوما المزمنة) أو صداع شديد مفاجئ حول أحد العينين وبالجبهة مع اضطراب بالرؤية (الجلوكوما الحادة) ومن المحتمل كذلك فى حالات الصداع الشديد المتزايد المتكرر أن يكون سببه وجود ورم بالمخ وعادة يصحبه فى هذه الحالات أعراض أخرى مثل القيء، وضعف القدرة على التركيز، والتشنجات .

هذه بعض الاحتمالات المرضية التى قد تكمن وراء الشكوى من الصداع.. لكننى أود أن أؤكد أن أغلب حالات الصداع يكون سببها بسيطا ومتعلقا بالناحية النفسية .

تذكّر:

بعد سن الأربعين لا يجب إهمال الشكوى من حدوث صداع شديد متكرر لفترة طويلة من الزمن... فيجب أن تستشير الطبيب لاستثناء الأسباب الخطيرة ويمكن للطبيب ذلك من خلال القيام ببعض البحوث مثل فحص الجمجمة بالأشعة العادية (أشعة اكس) ، أو فحص الرأس بالأشعة المقطعية C T scans ، أو قياس ضغط الدم أو غير ذلك من الفحوص.



الفحص الدورى بعد انقطاع الطمث ضرورة مهمة لكل سيدة

عندما تنتهى فترة الخصوبة عند المرأة، بمعنى القدرة على الإنجاب، والتى تبلغ فى المتوسط حوالى ثلاثين سنة تتراوح ما بين سن ١٥ إلى سن ٤٥ سنة، فإنها تنتهى من متاعب الحمل والولادة والرضاعة لكنها تبدأ فى استقبال متاعب من نوع آخر وهى متاعب المرأة فى سن اليأس بالإضافة إلى تعرضها مع التقدم فى السن لأمراض وأورام معينة تصيب الجهاز التناسلى... ولذا فإن من واجبها بعد الأربعين أن تكون يقظة لأى أعراض أو علامات غريبة قد تكون فى الحقيقة مؤشرات لوجود مرض أو ورم ما، وبالتالى يمكنها أن تبدأ فى العلاج فى الوقت المناسب .

ومثالا لذلك، يعتبر نزول دم من المهبل مهما كانت كميته بعد انقطاع الحيض (أى بعد بلوغ سن اليأس) علامة مهمة جدا لا ينبغى إهمالها حتى لو توقف نزول الدم سريعا، إذ من الممكن أن يكون ذلك أحد علامات وجود ورم خبيث بعنق أو جسم الرحم. كما يجب التنبه لمثل هذه الأعراض : نزول دم بعد الجماع - ظهور إفرازات غريبة - ظهور قرحة لا تلتئم بسهولة - حدوث تورم ملحوظ بأسفل البطن .

ومما يزيد من قابلية السيدة للإصابة بأورام بالجهاز التناسلى وجود استعداد وراثى والذى يدل عليه انتشار الإصابة بنوع معين من الأورام بين أفراد العائلة، كالأم أو الأخت، وبالتالى يجب على المرأة أن تكون أكثر حذرا فى هذه الحالة.

وما يجب أن تعرفه كل سيدة أن أورام الجهاز التناسلى لا تنشأ بين يوم وليلة! وإنما تحتاج إلى سنوات طويلة حتى تتكون وتتضح، كما أنه يمكن فى كثير من الأحيان الكشف عن وجودها فى فترة مبكرة جدا حين يكون الورم لا يزال فى حجم رأس الدبوس .

وأغلب الأورام إذا ما اكتشفت فى مرحلة مبكرة أمكن الشفاء منها تماما، وهذا فى الحقيقة ينبهنا إلى أهمية الفحص الدورى بعد سن الأربعين حتى فى حالة عدم وجود أى أعراض أو متاعب .

أيتها النساء : لا تهملن إجراء هذا الاختبار.. احرصن على حياتكن :

الإحصائيات تقول : فى كل عام تموت ٤٥٠٠ امرأة مصابة بسرطان عُنق الرحم.. رغم أنه كان من الممكن إنقاذ حياة ثمانية من كل عشر مصابات إذا حرصن على إجراء هذا الاختبار البسيط (Pap) بشكل دورى.

*** ما هو الـ (Pap) ؟**

هذا عبارة عن اختبار بسيط يؤخذ من خلاله مسحة smear من خلايا عنق الرحم وتفحص مجهرياً... ومن المفروض أن يجرى هذا الاختبار بشكل روتينى كل عام إذ أنه يمكن أن يكشف عن أكثر من ٩٠٪ من حالات سرطان عنق الرحم فى وقت مبكر جداً بما يضمن الشفاء منها تماماً، وهذا ما تؤكده الجمعية الدولية للسرطان National Cancer institute حيث جاء فى أحد تقاريرها أن سرطان عنق الرحم قابل للشفاء بنسبة ١٠٠ ٪ إذا ما اكتشف مبكراً وعولج بمهارة .

وجدير بالذكر أنه منذ ابتكار طريقة اختبار (Pap) تم إنقاذ حياة ٧٠٪ من النساء بعد اكتشاف إصابتهن بسرطان عنق الرحم فى مرحلة مبكرة .

- **ولماذا التحذير من هذا النوع من السرطان بالتحديد ؟**

هذا لأنه من السرطانات الشائعة بين مجتمع النسوة والتى لا تكشف عن أعراض لها فى مراحلها المبكرة... وإذا لم يكتشف هذا النوع من السرطان فى مرحلة مبكرة فإنه ينتشر بسرعة مسبباً الوفاة .

*** اعرفى مدى قابليتك للإصابة لتعرفى مدى أهمية هذا الاختبار لك :**

وقد وجد من خلال الدراسات والإحصائيات أن فرصة الإصابة بسرطان عنق الرحم تزيد فى الأحوال التالية :

- تحدث الإصابة عادة فى الفترة ما بين ٣٠- ٥٥ سنة من حياة المرأة .

- المرأة المدخنة تزيد فرصتها للإصابة بحوالى ٣ مرات بالنسبة لغير المدخنات.

- تزيد فرصة الإصابة بين النساء اللاتى يمارسن الجنس مع أكثر من رجل (أى البغاء.. والعياذ بالله).. وكذلك تزيد فرصة الإصابة بين النساء اللاتى تبدأن حياتهن الجنسية مبكراً قبل سن الثامنة عشر .

- وجد أن النساء اللاتى كانت تتعاطى أمهاتهن أثناء الحمل عقار Diethylstilbestrol = DES بغرض مقاومة حدوث الإجهاض تزيد فرصتهن للإصابة بدرجة واضحة .

- وتزيد فرصة الإصابة كذلك بين من تمارسن البغاء فى حالة إصابتهن بالفيروسات التى تنتقل بها العدوى جنسياً مثل الهربس التناسلى .

- كما أن هرمون الاستروجين يلعب دورا فى زيادة نسبة حدوث سرطان عنق الرحم، ولذلك لا ننصح باستعمال حبوب منع الحمل بعد سن الأربعين.

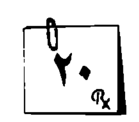
وأخيراً ... فإنه يجب الالتزام ببعض الاحتياطات لضمان صحة نتيجة هذا الاختبار، فيجب الالتزام بما يلى :

- يجرى الاختبار بعد أسبوعين منذ أول يوم لآخر حيض .

- يجب توقف الجماع لمدة ٢٤ ساعة قبل إجراء الاختبار.

- ويجب الامتناع عن عمل أى غسيل مهبلى وعن تناول حبوب منع الحمل لمدة ٧٢ ساعة قبل إجراء الاختبار .

- يجب إجراء هذا الاختبار بالذات فى معمل طبى موثوق به .



بحة الصوت بعد الأربعين
شكوى لا ينبغى إهمالها

جميعنا قد تتغير نغمة صوته مؤقتا لأسباب واضحة عادة مثل الإصابة بنزلة برد، أو لكثرة استخدام الصوت وإجهاد الأحبال الصوتية، مثلما يحدث أثناء الشجار، أو لحدوث التهاب حاد بالحنجرة بسبب عدوى تسللت إليها . وعادة ما تختفى هذه الشكوى سريعا وتعود نغمة الصوت لحالتها الطبيعية المألوفة.

لكن فى الحقيقة أن تغير نغمة الصوت قد يكون أحد الأعراض المبكرة لأمراض أخرى خطيرة بعد سن الأربعين وفى هذه الحالة تظهر بحة أو حشرجة بالصوت دون سبب واضح، وتستمر وتتزايد لفترة طويلة .

ومما يؤكد ضرورة بحث هذه الشكوى بعناية لاحتمال ارتباطها بسرطان الحنجرة إفراط المريض فى التدخين إذ أنه يعتبر سببا أساسيا للإصابة بهذا النوع الخطير من السرطانات ...

كما يساعد على ذلك تعاطى الخمور، وكثرة إجهاد الأحبال الصوتية.

وفى مرحلة متقدمة نسبيا يبدأ ظهور أعراض وعلامات أخرى لسرطان الحنجرة مثل انبعاث رائحة كريهة من فم المصاب، وخروج دم مع السعال، وظهور تضخم بالغدد الليمفاوية بالرقبة، وحدوث صعوبة واضحة فى التنفس .

والحقيقة أن هناك فرقا كبيرا بين علاج هذه الحالة فى بدايتها وبين علاجها فى وقت متأخر. ففى المراحل المبكرة يمكن استئصال الورم الخبيث من الحبل الصوتى مع استئصال جزء من الأنسجة المحيطة أو قد تكون هناك ضرورة لاستئصال أحد الأحبال الصوتية بأكمله، وذلك دون أن يؤثر هذا العلاج الجراحى على الصوت تأثيرا كبيرا، لكنه فى المراحل المتقدمة يكون هناك ضرورة عادة لاستئصال الحنجرة كلها، وبالتالى يحدث فقدان للصوت .

تذكر:

– إذا كنت تدخن فهذه مصيبة، وإذا كنت تدخن لفترة طويلة وتشكو من بحة فى الصوت تزيد تدريجيا دون سبب واضح فإن هناك احتمالاً فى وجود مصيبة أخرى، ولذا ينبغى فى هذه الحالة سرعة استشارة إخصائى الأنف والأذن والحنجرة لفحص الأحبال الصوتية فحصا دقيقا.

- وهذا يتم بواسطة مرآة خاصة، لكنه قد يلزم كذلك الفحص بالمنظار المباشر خلال مخدر عام حيث فحص الأحبال الصوتية والمناطق المجاورة لها من الحنجرة، وأخذ عينة من أى منطقة يساور الطبيب فيها الشك .



اختبار بسيط قد يكون السبب فى إنقاذ حياتك

*** في كل عام تصاب ١٧٥٠٠٠ سيدة بسرطان الثدى ويموت منهن ٤٤٥٠٠ سيدة** : (عن الجمعية الأمريكية للسرطان) .

يعتبر سرطان الثدى هو السرطان الأول بين النساء من حيث الانتشار والشيوع... ورغم خطوره الشديدة فإن الكشف المبكر عنه يضمن الشفاء التام... وهذا الكشف المبكر يستدعى اهتمام السيدة بفحص ثدييها بانتظام ولو مرة واحدة كل شهر .

وكثير من النساء يعرفن جيدا مدى انتشار الإصابة بسرطان الثدى ومدى خطورته إذا لم يكتشف فى وقت مبكر... فليس نادرا أن تقابل سيدة إحدى صديقاتها أو قريباتها وتفاجأ بأنها استأصلت ثدييها بسبب إصابته بورم خبيث (سرطان) وتستمع منها لقصة هذا المرض المخيف من البداية إلى النهاية .

لكنه رغم ذلك فإن أغلب النساء لا يتحركن لعمل شيء مفيد يمكن أن يساعدهن فى الكشف عن سرطان الثدى فى وقت مبكر مما يساعدهن بالتالى على الوقاية من خطورته الشديدة.. فأغلب ما تفعله النساء حين يثار الحديث عن سرطان الثدى هو الاكتفاء بمجرد الدعاء إلى الخالق عز وجل بأن يكفيهن شر هذا المرض اللعين، والعياذ بالله! .

ولكن ماذا يمكنك أن تفعلى عزيزتى المرأة لتحمى نفسك من خطورة هذا النوع الشائع من السرطان؟

إن هناك أمرين أساسيين... الأول هو أن تعرفى مدى قابليتك للإصابة.. والثانى هو أن تعرفى كيف يمكنك أن تكتشفى عن وجود هذا المرض فى مرحلة مبكرة مما يضمن لك الشفاء .

اعرفى مدى قابليتك للإصابة :

فإذا كنت واحدة من ضمن هؤلاء النسوة فأنت أكثر قابلية للإصابة :

- المرأة التى أصيبت أمها أو جدتها أو أختها بسرطان الثدى مما يشير إلى وجود ميل وراثى للإصابة .

– المرأة التى تتناول حبوب منع الحمل لمدة طويلة (عشر سنوات أو أكثر) .

– المرأة التى أهملت فيها وظيفة الثدى (العوانس والراهبات) .

– المرأة المصابة بورم حميد بالثدى من النوع القابل للتحول إلى ورم خبيث.

– المرأة المصابة بسرطان بأى عضو من جسمها مثل سرطان الرحم أو القولون.

– المرأة التى بدأت عندها الدورة الشهرية فى سن مبكرة (قبل سن ١١ سنة) أو التى توقفت عندها الدورة فى سن متأخرة (بعد سن ٥٠ سنة) .

– المرأة التى لم تنجب ... أو التى تأخرت فى الإنجاب (بعد سن ٣٥ سنة) .

– هناك دراسة حديثة تقول : إن المرأة التى تتراكم عندها الدهون بمنطقة البطن بعد بلوغ سن اليأس تكون أكثر عرضة للإصابة ، وفى إحدى الدراسات وجد أن المرأة التى يبلغ محيط خصرها ٣٩ بوصة أكثر عرضة للإصابة بحوالى مرتين بالنسبة للمرأة التى يبلغ محيط خصرها ٣٢ بوصة .

– وبصفة عامة تظهر حوالى ٧٥٪ من حالات الإصابة بعد سن ٥٠ سنة فأكثر .

الكشف المبكر عن سرطان الثدى :

وهذا يتحقق بوسيلتين : الأولى هى الفحص الذاتى للثديين، والثانية التصوير بالأشعة .

*** كيف تقومين بفحص ثديك للكشف عن الأورام ؟**

– **طريقة الفحص الذاتى للثديين** :

تعتمد طريقة فحص الثديين على المقارنة بين الثديين واكتشاف أى اختلاف واضح فى شكل أو طبيعة أحدهما عن الآخر .

ويتم ذلك على خطوتين : بالنظر (وأنت جالسة أمام المرآة) ثم بالجس (وأنت راقدة على الفراش، ويفضل وضع وسادة تحت الكتف المراد فحص الثدى المقابل له) .

– بالنظر : قارنى بين الثديين من حيث الآتى : الحجم – وجود بروز أو تورُّم – درجة وضوح الأوعية الدموية – شكل واتجاه الحلمة.

– بالجس : تحققى الآن من أى اختلاف بين الثديين تكونين قد توصلت إليه بالفحص بالنظر ثم قومى بوضع راحة أصابع اليد على الثدى وتحريك اليد حركة دائرية على جميع أجزائه للكشف عن أى اختلاف مثل وجود أجزاء صلبة أو مختلفة القوام .

ويفضل أن تقومى كذلك بفحص إبطيك بسرعة للكشف عن وجود أى تورم بالغدد الليمفاوية تحت الإبطين، وفى حالة اكتشاف اختلاف واضح وغريب بين الثديين لم يظهر

لك من قبل، يجب أن تستشيرى إخصائى الجراحة العامة، وليس معنى ما سبق أن كل تورم يكتشف بالثدى يكون ورماً سرطانياً! فالحقيقة أن حوالى ٨٠٪ من كل أورام الثدى تكون حميدة وليست سرطانية، ولعل هذا يدعو للاطمئنان .

– تصوير الثدى بالأشعة : وبالإضافة إلى الاهتمام بإجراء الفحص الذاتى للثديين للكشف عن أية إصابة سرطانية مبكرة، فإنه يمكن كذلك من خلال تصوير الثدى بالأشعة Mammography الكشف عن السرطان فى مرحلة مبكرة جداً وقبل الإحساس به باللمس من خلال الفحص الذاتى، إذ يمكن أن يكشف هذا التصوير عن الورم السرطانى وهو لا يزال فى حجم رأس عود الكبريت حيث تصل فرصة الشفاء فى هذه الحالة إلى ٩٨٪ .

– وجدير بالذكر .. أن هذا الفحص قد أنقذ حياة الكثيرين من المصابات ولعل أشهرهم السيدة «**نانسى ريجان**» زوجة الرئيس الأمريكى الأسبق «رونالد ريجان» حيث اكتشفت وجود ورم سرطانى من خلال تصوير الثدى بالأشعة كفحص روتينى وقد أمكن شفاؤها تماماً من المرض .

ويجب على كل سيدة تجد لديها قابلية زائدة للإصابة، بناء على ما سبق، أن تهتم بإجراء هذا الاختبار إلى جانب الفحص الذاتى للثديين.

وبالنسبة للنساء فيما بين ٤٠ – ٥٠ سنة فيمكن إجراء هذا التصوير بالأشعة كل سنة إلى سنتين، أما بالنسبة للنساء ممن تجاوزن سن ٥٠ سنة فيفضل إجراؤه سنوياً.

تذكرى :

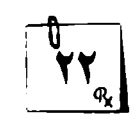
– مع التقدم فى السن ضعى فى الاعتبار أن سرطان الثدى هو السرطان الأول بين مجتمع النسوة وعليك أن تبدئى فى الاهتمام بالاطمئنان على سلامة الثديين من وقت لآخر دون أن يدفعك ذلك للقلق والمخاوف.

– افحصى ثدييك بنفسك مرة واحدة شهريا على الأقل ويفضل أن يجرى هذا الفحص بعد انتهاء مدة الحيض لأن الثديين قد يتأثر حجمهما بالهرمونات الأنثوية فى الفترة السابقة للحيض.

– افحصى ثدييك بالأشعة بمعدل مرة واحدة سنويا، ويفضل إجراء هذا الفحص بشكل روتينى لكل من تجاوزن سن الخمسين وخاصة بالنسبة للنساء الأكثر قابلية للإصابة بسرطان الثدى .

– إذا لاحظت أى تغيّر واضح لم يكن موجودا من قبل بأحد الثديين فاستشيرى الطبيب فورا (إخصائى الجراحة العامة) .

– لا تتناولى حبوب منع الحمل لمدة طويلة وخاصة إذا كان لديك قابلية زائدة للإصابة.



٢٢ اهتم بقياس مستوى الكوليستيرول

*** كثير من الناس لديهم ارتفاع بمستوى الكوليستيرول بالدم ولا يعرفون ذلك إلا عندما يتعرضون للخطر .**

الحديث عن الكوليستيرول أصبح أمراً ضرورياً ومهماً خاصة فى وقتنا الحالى مع زيادة نسبة الإصابة بالذبحة الصدرية والأزمات القلبية .

ولكن ما هذا الكوليستيرول ؟

الكوليستيرول هو نوع من الدهون التى يحملها تيار الدم بأجسامنا، وهو يتكون فى الكبد بصورة طبيعية، ونحصل عليه كذلك من خلال الغذاء،و حيث يتوافر فى العديد من الأطعمة الحيوانية مثل اللحم الأحمر واللبن الدسم ومنتجاته .

والكوليستيرول يقدم لنا فوائد كثيرة حيث يشارك فى بناء جدار الخلايا، وإنتاج بعض الهرمونات، كما أنه ضرورى لنقل الإشارات والذبذبات الكهربية بين المخ والأعصاب. لكنه إذا ارتفع مستوى الكوليستيرول بالدم على الحد الطبيعى له (أكثر من ٢٤٠ مجم٪) ترسّب مع الوقت على جدار الشرايين مما أدى لضعف مرونتها وضيق مجراها وهذا هو ما يسمى بتصلب الشرايين Atherosclerosis ، وبناء على ذلك فإن العضو الذى يتغذى بشريان مصاب بالتصلب لا يصله قدر كاف من الدم، ومن هنا تبدأ المشكلات... فإذا حدث هذا التصلب بالشرايين التاجية مثلاً المغذية لعضلة القلب، فإن القلب لا يصله قدر كافٍ من الدم ليستطيع مسايرة أى مجهود أو نشاط زائد، وينتج عن ذلك ألم شديد بمنتصف الصدر يستمر لدقائق حتى يتوقف هذا المجهود الزائد وهذه الحالة هى التى تعرف بالذبحة الصدرية Angina pectoris .

*** اعرف مدى قابليتك للإصابة :**

– من المحتمل أن تكون لديك مشكلة ارتفاع مستوى الكوليستيرول إذا كنت تميل إلى المأكولات الدسمة الغنية بالدهن الحيوانى كاللحوم الحمراء، والمأكولات المحمرة أو المطبوخة بالسمن البلدى، ومنتجات الألبان الدسمة، القشدة والحلويات الغنية بالسمن.. أو إذا كنت تميل كذلك إلى المأكولات البحرية الغنية بالكوليستيرول مثل الجمبرى والاستاكوزا والجندوفلى .

– ونظراً لأن ارتفاع مستوى الكوليستيرول قد يحدث فى بعض العائلات بعينها، فإنه إذا

كان بعض أفراد عائلتك لديهم هذه المشكلة فمن المحتمل كذلك أن يكون لديهم ارتفاع بمستوى الكوليستيرول فى حالة السمنة وفى حالة وجود مرض السكر .

*** كيف تحمى نفسك من خطورة ارتفاع الكوليستيرول ؟**

– من المفرض أن تقوم بقياس مستوى الكوليستيرول بالدم بصفة منتظمة ولو بمعدل مرة واحدة سنوياً، أو بمعدل مرة واحدة كل ستة أشهر إذا كنت مريضاً بالسكر.

– وإذا كانت أقصى قيمة طبيعية لمستوى الكوليستيرول بالدم هى ٢٤٠ مجم٪ إلا أنه يفضل ألا يزيد مستوى الكوليستيرول على ٢٠٠ مجم٪ أو يكون فى حدود ١٨٠ مجم٪ . فقد وجد أن وجود الكوليستيرول عند هذا المستوى يضمن سلامة الشرايين والحفاظ على صحة القلب ، ولهذا الغرض يجرى اختبار بسيط حيث يقوم المريض بأخذ عينة من الدم وفحصها وتظهر نتيجة الاختبار بسرعة .

– وفى جميع الأحوال.. أى سواء كان مستوى الكوليستيرول مرتفعاً أو طبيعياً يجب الإقلال من تناول الأطعمة الحيوانية خاصة الغنية بالكوليستيرول، كما سبق التوضيح (لا يوجد الكوليستيرول فى الأطعمة النباتية) ، ولمساعدة ذلك يمكن استبدال الدهن الحيوانى بالدهن النباتى فى إعداد المأكولات أى استخدام الزيوت النباتية مثل زيت الذرة وزيت عباد الشمس وزيت الزيتون بدلاً من السمن البلدى أو الزبدة الحيوانى.

– وإلى جانب ذلك الحد من تناول الدهن الحيوانى، فإن هناك وسيلتين أخريين للوقاية والعلاج من ارتفاع مستوى الكوليستيرول وهما : الوسيلة الأولى، الإكثار من تناول الألياف ضمن الغذاء اليومى حيث إنها تبطئ من امتصاص الكوليستيرول وتقاوم ارتفاعه.. والوسيلة الثانية هى ممارسة أى نوع من أنواع الرياضات الهوائية بشكل منتظم حيث إن ذلك يقاوم ارتفاع مستوى الكوليستيرول كما يتيح فرصة كبيرة للتخلص من الوزن الزائد .



امشِ بانتظام.. تصحّ على الدوام !!

دراسة تقول : ممارسة المشى الجاد بانتظام تساعدك على أن تعيش طويلا :

إذا كنت تفكر فى ممارسة الرياضة ولا تجد الفرصة للاشتراك فى برنامج رياضى أو الانضمام لفريق رياضى، فيمكنك الاكتفاء بممارسة رياضة المشى الجاد .

إن المشى يمكن أن يكون أحد الرياضات الهوائية Aerobic exercises كالتنس والسباحة وكرة السلة، وبالتالى يمكن أن تستفيد منه على غرار هذه الرياضات وذلك إذا حرصت على ممارسة المشى الجاد أى المشى السريع نسبياً دون توقف بحيث تمكن القلب والرئتين من استهلاك قدر زائد من الأكسجين بانتظام فيكون بذلك تدريباً جيداً لعضلة القلب ومنشطاً للجهاز الدورى عموماً.

ويوصف المشى الرياضى السليم بأنه المشى السريع الذى يجعلك تتنفس بمشقة إلى حد ما ولكن يمكنك فى الوقت نفسه من التحدث بوضوح. أما إذا كنت تمشى بمعدل يجعلك تتنفس بصعوبة ولا يمكنك كذلك من التحدث فأنت تمشى بسرعة زائدة على اللازم .

ويرى الخبراء فى هذا المجال أن المعدل المناسب لبدء رياضة المشى هو المشى لمدة ٢٠ دقيقة لأربع مرات أسبوعياً على أن تزداد مسافة المشى تدريجياً ولاحظ أن زيادة السرعة فى المشى ليست بقدر أهمية زيادة المسافة .

ويفضل كذلك أن تأخذ ممارسة المشى شكلاً روتينياً، بأن تجعل لها دائماً مواعيد محددة.

ولا تجعل ظروف المناخ تحول بينك وبين ممارسة المشى، فإذا لم تستطع المشى بالطريق العام، امش داخل منزلك أو بالصالات المغطاة بالنادى أو امش داخل المحلات التجارية الفسيحة Malls .

*** ماذا يمكن أن تفعل لك رياضة المشى ؟**

إن ممارسة المشى بانتظام تجعلك بصفة عامة أكثر قدرة على مقاومة المرض، وأكثر صحة وحيوية، وأكثر انتعاشاً..

وبمزيد من التوضيح يمكن أن تحقق لك رياضة المشى الفوائد التالية :

– تشير العديد من الدراسات إلى أن رياضة المشى تقاوم ارتفاع الكوليستيرول وتعتبر علاجاً فعالاً لمن يعانون من ارتفاع الكوليستيرول إلى جانب تنظيم الناحية الغذائية .

– كما تساعد رياضة المشى على خفض ضغط الدم المرتفع .

– تساعدك على حرق السكر (الجلوكوز) الزائد بالدم وفى ذلك فائدة كبيرة لمرضى السكر، إذ يمكن أحياناً فى حالات السكر التى تعالج بالحبوب الاكتفاء فى علاجها بممارسة رياضة المشى (أو أى رياضة هوائية) إلى جانب تنظيم الناحية الغذائية.

– مع ممارسة المشى بانتظام تقوى عضلة القلب كأى عضلة تتعرض لمجهود متكرر،

وتصبح أكثر كفاءة فى القيام بوظيفتها فى ضخ الدم، وهذا يقلل من فرصة القلب والشرايين التاجية .

– تساعد رياضة المشى على اختزال الوزن الزائد نتيجة لاستهلاك طاقة زائدة وهذا فى حد ذاته يساعد فى الشفاء من ارتفاع ضغط الدم وارتفاع مستوى الكوليستيرول ويخفف من العبء الواقع على عضلة القلب .

– الوقاية من آلام الظهر أو العمود الفقرى وذلك لزيادة مرونة وقوة عضلات الظهر بممارسة المشى المنتظم... والتغلب على الشد أو الإجهاد العضلى الذى يصيب عضلات الظهر بسبب القعود أو قيادة السيارة لفترات طويلة .

– للرياضة فائدة خاصة للنساء بعد الأربعين من العمر، فمع بلوغ المرأة سن اليأس يتوقف إنتاج هرمون الإستروجين من المبيضين وهذا يؤثر على قوة ومتانة العظم بشكل غير مباشر... ولذا فإن انتظام المرأة على ممارسة رياضة المشى بعد الأربعين يساعد على تقوية العظم ويعمل على تخفيف هذا التأثير السيئ على قوة العظام مع بلوغ سن اليأس.

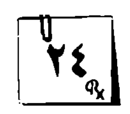
– مع بلوغ الأربعين يصاب بعض الناس بالكآبة والإحباط وربما بالأرق لإحساسهم بانقضاء جزء كبير من أعمارهم... وقد تحدث لهم متاعب نفسية أخرى بسبب كثرة مسئوليات العمل فى هذه الفترة من العمر. وهذا ما يمكن التغلب عليه بممارسة الرياضة لأنها تساعد على الصفاء الذهنى ومقاومة الاكتئاب بل تساعد كذلك على زيادة الإدراك والتركيز وعلى مقاومة الأرق.

*** احرص على ما يلى :**

– كما تخصص وقتا للأكل وللعمل ولمشاهدة برامج التلفزيون فإنه من الأهمية كذلك أن تخصص وقتا لممارسة رياضة المشى (أو أى رياضة ترغبها) وليكن ذلك بمعدل ثلاث مرات أسبوعيا لمدة ٢٠–٣٠ دقيقة فى كل مرة .

– اشتر حذاء لينا واختر مكانا هادئًا مناسبا موفور الهواء وابدأ على الفور فى ممارسة رياضة المشى وتوقف عن المماطلة أو التسويف !

– كقاعدة عامة، التزم بزيادة مسافة المشى تدريجيا بحيث لا تجهد نفسك إجهادا شديدا، وابدأ قبل ممارسة رياضة المشى (أو أى رياضة) بعمل بعض التمرينات الخفيفة لتنشيط العضلات للوقاية من حدوث شد أو تقلص عضلى أثناء النشاط الرياضى، وقم بإنهاء رياضتك أيضا بشكل تدريجى لنفس السبب .



فحص بسيط للعين يمكن أن يجنبك مشكلات كبيرة

مع التقدم فى السن، تتعرض العين لبعض المشكلات الصحية ومن أبرزها حالة تسمى جلوكوما (أو المياه الزرقاء) . فما حكاية هذه المشكلة الصحية الشائعة بعد سن الأربعين ؟

يوجد داخل العين سائل يحفظ لها رطوبتها يسمى Aqueous humour ويمضى هذا السائل فى قنوات معينة وفى دورة محددة داخل العين، فإذا حدث انسداد بإحدى هذه القنوات تراكم هذا السائل وبالتالى ارتفع الضغط داخل العين وهذا هو المقصود بحالة الجلوكوما .

وسبب هذه الحالة غير واضح تماما، لكنه من المرجح أنها تحدث كتغير طبيعى مع التقدم فى السن وفى بعض العائلات عن غيرها أى هناك زيادة للقابلية للإصابة بالجلوكوما بسبب الناحية الوراثية .

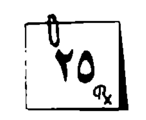
ومشكلة الجلوكوما أنها تحدث عادة تدريجيا وببطء (الجلوكوما المزمنة) مما قد لا يتسبب فى أعراض واضحة تشد انتباه المصاب، وبالتالى قد يتقدم المرض فى صمت حتى يصل إلى درجة شديدة تؤثر على الرؤية ويصعب علاجها. وعادة تكون أولى الأعراض الناتجة عن هذه الحالة حدوث تشويه بسيط عند حواف المجال البصرى أى أن المصاب لا يرى جوانب الشىء بوضوح وقد يكون هذا الضعف أو التشويه البصرى بدرجة بسيطة قد لا يتنبه لها المصاب بينما يستمر تقدم المرض حتى يصل إلى درجة شديدة .

ويعتمد علاج هذه الحالة على إعطاء عقاقير تساعد على تصريف السائل المتراكم داخل العين، وبالتالى يقل الضغط داخل العين، لكنه فى الحالات المتقدمة قد لا يجدى العلاج الدوائى، ويكون هناك ضرورة لإجراء جراحة بالعين.

حافظ على سلامة عينيك :

- بعد سن الأربعين، لا تهمل أى شكوى تتعلق بالرؤية مهما كانت بسيطة.
- يفضل أن تجرى اختبارا لقياس الضغط داخل العين ولو مرة واحدة سنويا كاختبار روتينى حتى فى حالة عدم وجود أى شكوى تتعلق بالرؤية وهو اختبار بسيط للغاية يتم بواسطة جهاز صغير يوضع على العين .

- إذا كنت من عائلة تنتشر فيها الإصابة بالجلوكوما، فهذا يرجح زيادة قابليتك للإصابة بهذه الحالة بحكم الناحية الوراثية، وبالتالي يجب أن تكون أكثر حرصا على الالتزام بالإرشادات السابقة .



كُنْ عاقلاً فى استخدامك للدواء !!

إحصائية تقول : ٣٠٠ ألف شخص يتم دخولهم المستشفيات سنويًا بسبب الاستعمال الخاطئ للأدوية :

إن هناك إسرافاً فى استعمال الدواء وأخطاء فى استعماله... هذه حقيقة واضحة تماماً، وخاصة فى بلدنا حيث تتاح الفرصة للمواطنين لشراء أغلب العقاقير الطبية دون روشتة طبية!!

ونحن بهذا الإسراف وبهذا الاستعمال الخاطئ نؤذى صحتنا أشد إيذاء، فإذا كان من المعروف أن غالبية العقاقير الكيماوية لا تخلو من أضرار جانبية قد تكون شديدة فى بعض الأحيان، فما بالك لو استخدمنا هذه العقاقير علاوة على ذلك دون داع أو بجرعات زائدة أو فى حالات معينة لا يجوز أصلاً استخدامها فيها ؟!

واليك هذه الأمثلة التى توضح بعض الأضرار التى يمكن أن يسببها لنا الدواء إذا ما استخدم بطرق خاطئة :

- إن استخدام المضادات الحيوية بجرعات كبيرة ولمدد طويلة بعد إجراء الجراحات يمكن أن يصيب بالفشل الكلوى (هذا ما يؤكده بعض المتخصصين فى أمراض الكلى).

- إن استعمال عقار انتهت مدة صلاحيته يمكن أن يتسبب فى حدوث أضرار جسيمة بالجسم «فمثلاً استخدام المضاد الحيوى تتراسيكلين بعد انتهاء مدة صلاحيته يمكن أن يؤدى لتلف الكلية والإصابة بفشل كلوى».

- يتسبب استخدام أدوية الكورتيزون لفترة طويلة فى ضعف أو وَهَن العظام Osteoporosis .. ويمكن أن يؤدى التوقف عن تناولها بصورة مفاجئة إلى حدوث أضرار شديدة بالجسم.

- قد يؤدى تناول بعض الأدوية فى حالة وجود مرض السكر ودون استشارة الطبيب إلى اضطراب مستوى السكر بالدم مثل مضادات بيتا (الأندرال) التى تستخدم فى علاج ضغط الدم المرتفع ومثل مدرات البول من نوع ثيازيد.

هذه بعض الأمثلة القليلة التى توضح مدى خطورة تناول الأدوية دون استشارة طبية أو دون وعى كاف .

كيف تقاوم أخطار الأدوية ؟

هذه بعض الإرشادات البسيطة التى يجب أن تهتم بها عندما تتعامل مع الأدوية لتحمى صحتك مما قد تسببه من أضرار :

- بداية ... يجب أن تعرف أن جميع العقاقير الكيماوية لها أضرار جانبية، ولذا لا يجب أن تتسرع فى طلب أى دواء إلا إذا كانت له ضرورة شديدة وهذا ما يؤكده لك الطبيب .

- لا تكتف بمجرد أخذ الروشتة من الطبيب.. وإنما استفسر منه جيداً عما بها من أدوية من حيث الأضرار الجانبية المحتملة، وميعاد تناولها بالضبط، ومدة تناولها بالتحديد، ومتى يمكن تكرار تناولها .

- لا تستهن بالعقاقير الشائعة التى تُصرف بدون روشتة طبيب مثل العقاقير المسكنة والمعالجة لنزلات البرد فجميعها يعتبر «أدوية حقيقية» بمعنى أنه قد يكون لها أضرار جانبية شديدة إذا أُسىء استخدامها .

- وجدير بالذكر.. أنه منذ فترة قصيرة تم سحب دواء مُسكِّن من الأدوية الشائعة الاستخدام من الصيدليات بعد أن اتضح للباحثين أنه يتسبب فى أضرار جانبية شديدة.

- لاحظ أن قابليتك للتأذى من الأدوية بصفة عامة تزداد مع التقدم فى السن بضعف قدرة الجسم على تمثيلها وخفض سميتها، ومعنى ذلك أن الجرعة المسموح بها للبالغين قد تكون كبيرة بالنسبة لكبار السن، ويمكنك مناقشة هذا الموضوع مع طبيبك الخاص .

- دائماً احرص أو احرصى على أن توضح لطبيبك المعالج أى حالات مرضية أو ظروف صحية معينة تتعرض لها مثل الحمل أو الرضاعة أو مرض السكر لكى يضع ذلك فى الاعتبار أثناء وصف الدواء.

- كما يجب أن تخبره بأسماء أية عقاقير تتناولها حتى لا يحدث تفاعل غير مرغوب فيه بين هذه العقاقير وبين ما يصفه لك من عقاقير أخرى .

- احرص على قراءة النشرة الداخلية المرفقة بالأدوية لتعطيك فكرة عن استخدامه بالإضافة إلى حد ما تتلقاه من معلومات عنها من الطبيب المعالج .

- احرص على أن تتخلص على الفور من أى دواء بمنزلك انتهت مدة صلاحيته.

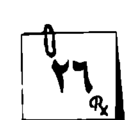
- وأخيراً ... لا تتناول أى دواء فى الظلام !! .. فمن المحتمل أن يختلط عليك الأمر وتتناول دواء آخر غير الدواء المقصود.

احم أبناءك كذلك من أضرار الأدوية :

- ضع أى دواء تستخدمه بعيداً عن متناول الطفل .
- لا تشجع الطفل على تناول الدواء بادعاء أنه حلوى أو مشروب لذيذ، كما يفعل بعض الآباء، لأن ذلك قد يجعله يبحث عنه ويلتهم منه كمية كبيرة.
- كُن حذراً من التقاط طفلك لأى دواء أثناء زيارته للجدّ أو الجدة .

وتفسير هذه الوصية الغريبة هو أن منزل الجد أو الجدة يكون عادة خالياً من الأبناء، وبالتالى توضع الأدوية بحرية فى أى مكان يكون فى متناول اليد.

وتذكر إحصائية طريفة حول هذا الموضوع أن أكثر من ثلث الحالات التى يتناول فيها الأطفال أدوية ضارة على سبيل الخطأ تقع فى منزل الأجداد!!..



حافظ على سلامة جلدك

أشعة الشمس مفيدة لكنها قد تصبح قاتلة !!

ما أجمل أن تستحم فى البحر أو حمام السباحة ثم تستلقى على الرمل أو **«الشيزلونج»** لتنعم بدفء أشعة الشمس وهى تعانق جسدك البارد المبلل بالمياه!

إنه حقاً لشىء ممتع.. لكنه فى الوقت نفسه يمكن أن يضر بسلامة البشرة .

فعلى الرغم من أننا لا نستطيع الاستغناء عن الشمس وعن فوائدها العظيمة لنا والتى لخّصها القول المأثور : **«البيت الذى تدخله الشمس لا يدخله الطبيب»** فإن الإفراط فى التعرض لأشعة الشمس يرتبط ارتباطاً وثيقاً بالإصابة بسرطان الجلد.

وقد وجد أن هذا السرطان تسببه الأشعة فوق البنفسجية (UV) ، وهذا طبعاً لا يحدث فى يوم وليلة ! .. وإنما وجد أن التعرض المتكرر لهذه الأشعة بجرعات كبيرة يحدث أضراراً تراكمية بالجلد، بمعنى أن تأثيرها السيئ يتراكم ويتراكم مع الوقت حتى يصل إلى حد تظهر عنده الإصابة بسرطان الجلد.

وقد وجد أن هناك نوعين من الأشعة البنفسجية نوع بـ UVB وهو الذى يسبب حروقاً بالجلد Sunburns . ثم إصابة سرطانية .. ونوع UVA . وهى أشعة ذات قدرة أكبر على اختراق الجلد بالنسبة للنوع «ب»، وتتسبب فى حدوث تلف بالأوعية الدموية وتساعد على زيادة فرصة حدوث السرطان الذى يسببه النوع «ب» .

ويرى الباحثون أن التآكل التدريجى المستمر فى طبقة الأوزون يعد عاملاً آخر على قدر كبير من الأهمية وراء زيادة انتشار حالات سرطان الجلد.

دراسات وإحصائيات :

*** تقول أحدث الإحصائيات عن السرطان :**

– إن سرطان الجلد أصبح أكثر أنواع السرطانات انتشاراً فى الولايات المتحدة وإن تسع حالات من كل عشر حالات سببها الإفراط فى التعرض لأشعة الشمس.

– جميع حالات سرطان الجلد قابلة للشفاء إذا ما قُدمت للعلاج فى فترة مبكرة.

*** اعرف مدى قابليتك للإصابة :**

– يعتبر الأطفال على وجه الخصوص أكثر عرضة للإصابة فببلوغهم سن ١٨ سنة ينالون حوالى ٥٠ – ٨٠ ٪ من جرعات التعرض للشمس فى حياتهم .

– إذا كنت ممن يصابون بحروق الشمس أو باصطباغ الجلد بسهولة بسبب التعرض المباشر لأشعة الشمس فأنت أكثر عرضة للإصابة .

– كما وجد أن نسبة الإصابة ترتفع بين أصحاب الشعر الأشقر أو الأحمر وأصحاب العيون الفاتحة اللون .

– كما تنتشر الإصابة فى بعض العائلات بعينها ... ففى ١٠ ٪ من حالات الإصابة وجد أنها ترتبط بالناحية الوراثية .

الوقاية من التجاعيد :

لا شك فى أن تجاعيد الوجه من أبرز علامات الشيخوخة... وسواء كنت رجلا أو امرأة فإنه يمكنك بالانتباه لبعض الأمور البسيطة حماية بشرتك من ظهو هذه التجاعيد أو تأخير ظهورها لأبعد فترة ممكنة .

من المتفق عليه فى الوقت الحالى أن أقوى وأسرع مسبب لظهور التجاعيد هو الإفراط فى التعرض لأشعة الشمس أو بالتحديد للأشعة فوق البنفسجية التى تنبعث من الشمس حيث تؤدى هذه الأشعة إلى إتلاف طبقة الكولاجين بالجلد التى تكسبه المرونة وبالتالى فإن الجلد يفقد مرونته تدريجيا، ويتعرض للانكماش وظهور التجاعيد المبكرة، كما يفقد الجلد جزءا كبيرا من رطوبته ويتعرض للجفاف والقشف .

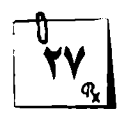
كيف تحمى نفسك ؟

– لا تفرط فى التعرض لأشعة الشمس وخاصة خلال الفترة ما بين العاشرة صباحا حتى الثالثة ظهرا حيث تكون الأشعة فوق البنفسجية شديدة التركيز .

– لاحظ أن ٨٠٪ من حالات الإصابة تظهر بالوجه والرأس والعنق، ولذا يجب أن تحمى هذه المناطق بارتداء قُبّعة فى حالة الاضطرار للتعرض لأشعة الشمس لفترة طويلة وخاصة إذا كنت ممن ينطبق عليهم المواصفات السابقة... أى إذا كنت أشقر أو لك عيون فاتحة اللون .

– استخدام الكريمات الواقية من الأشعة فوق البنفسجية Sun screen وخاصة أثناء وجودك على شاطئ البحر، ويجب استخدامها بدهان طبقة منها على الجلد قبل التعرض لأشعة الشمس بحوالى ٣٠–٤٥ دقيقة .

– اهتم بفحص أى حبوب أو شامات أو بقع تظهر بجلدك. وإذا كانت هناك شامة (حسنة) بجلدك فكن حذراً من أى تغير يطرأ عليها، كزيادة الحجم أو اختلاف اللون، فيجب أن تستشير الطبيب على الفور .



نزيف الأنف إنذار بالخطر بعد سن الأربعين، فاهتم بالبحث عن سببه

نزيف الأنف من الحالات الشائعة جدا التى كثيرا ما نقابلها نحن الأطباء فى المستشفيات. والغريب فى هذه الحالات أن أغلبها ناتج من وجود ارتفاع شديد بضغط الدم ، وسبب هذه الغرابة هو أن كثيرا من الناس فى بلدنا لا يهتمون بقياس ضغط الدم حتى يفاجأون بحدوث هذا النزيف الذى كأنه يقول لهم : كفاكم غفلة وإهمالا إنكم فى خطر فتوجهوا إلى الطبيب بسرعة !!

إن نزيف الأنف هو فعلا إنذار بالخطر فهو يحدث فى حالات ارتفاع ضغط الدم الشديد رحمة من الله بنا قبل أن تحدث مضاعفات بأماكن أخرى حساسة وخطيرة كحدوث نزيف بالمخ يؤدى إلى شلل أو حدوث نزيف بالعين يؤدى لفقدان البصر أو حدوث تأثيرات سيئة على القلب والكليتين .

إن ما يحدث فى حالة نزيف الأنف المرتبط بارتفاع ضغط الدم هو أن بعض الأوعية الدموية الدقيقة المغذية للغشاء المخاطى للأنف لا تتحمل الضغط الشديد بها ولذا فإنها

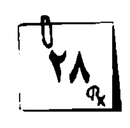
تنفجر، ورغم ما يثيره نزيف الأنف من فزع وخوف فى هذه الحالة إلا أنه من السهل عادة إيقافه ربما بالاكتفاء بالضغط بإصبعى الإبهام والسبابة على جدار الأنف أو وضع قطعة ثلج على الأنف أما حالات النزيف الشديد فإنها تحتاج لحشو الأنف يستدعى الانتقال للمستشفى .

والحقيقة أن ارتفاع ضغط الدم ليس هو السبب الوحيد لحالات نزيف الأنف، فقد يكمن السبب فى وجود ورم حميد أو خبيث بالأنف أو الجيوب الأنفية ، وقد يكون دلالة على وجود تصلب بالشرايين . وأحيانا قد يتعلق ببعض أمراض الدم ، وقد يحدث نزيف بدرجة خفيفة بسبب الرشح العنيف المصاحب لنزلات البرد .

تذكّر :

نزيف الأنف من الأعراض الخطيرة ، فلا يكفى أبدا مجرد وقفه وإنما لا بد من البحث عن سببه بعناية بمعرفة إخصائى الأمراض الباطنية وإخصائى الأنف والأذن والحنجرة .

ومن ناحية أخرى يعتبر نزيف الأنف غالبا دلالة على إهمال متابعة مقدار ضغط الدم ... فلا تكن واحدا من هؤلاء المهملين ... !



احترس من الدهون !!
ما ظهر منها وما بطن

لم يعد الإفراط فى تناول الدهون خطراً يهدد صحة القلب فحسب وإنما اتضح كذلك أن له علاقة بحدوث بعض أنواع السرطانات .

إن غالبية الناس منا يأكلون دهوناً أكثر من اللازم ، فيقدر متوسط ما يستهلكه الفرد بحوالى ٣٨ ٪ من إجمالى السعرات الحرارية، بينما أجسامنا لا تحتاج إلا إلى حوالى ٣٠ ٪ أو ربما أقل من ذلك ومن أسباب هذه الزيادة هو أننا نتناول قدراً كبيراً من الدهون مخبأة ضمن الأطعمة دون أن نلحظها مثل البيض، فالكثير منا يأكل البيض دون أن يعرف أن صفار البيض أغنى الأطعمة بالكوليستيرول ، ومثل الأطعمة المحمرة أو المقلية فى الزيت أو السمن ومثل اللبن الدسم ومنتجاته عموماً ومثل بعض الأطعمة البحرية كالجمبرى والاستاكوزا والجندوفلى .

أنواع الدهون التي نأكلها :

دهون مشبّعة Saturated :

وهي التي ترتبط بارتفاع مستوى الكوليستيرول بالدم ، ولذا فهي النوع الخطر الذى يجب الحد من تناوله إلى أقصى درجة .. وهذه تشتمل على دهون اللحوم ومنتجات الألبان والبيض وزيت النخيل وزيت جوز الهند وزبدة الكاكاو .

دهون متعددة اللاتشبع Polyunsaturated :

وهذه توجد فى زيوت الذرة وعباد الشمس وفول الصويا والقمح .

وهذه نوعية آمنة نسبياً من الدهون فهى لا تتسبب فى ارتفاع مستوى الكوليستيرول بل تساعد على خفضه .

لكنه اتضح من بعض الدراسات الحديثة أن الإفراط فى تناولها له علاقة بحدوث بعض أنواع السرطانات وهى سرطان الثدى والمبايض والبروستاتا .

دهون أحادية اللاتشبع Monounsaturated :

وهذه توجد فى زيوت الزيتون واللوز والسمسم ، وتعتبر أفضل نوعيات الدهون لأنها تساعد على خفض مستوى الكوليستيرول فى الدم بالإضافة إلى أنه ليس لها علاقة تقريباً بحدوث السرطانات .

وهذه الأنواع الثلاثة من الدهون تشترك فى خاصية واحدة وهى أنها مُزيدة للوزن ، فكل جرام واحد من أى نوع من هذه الأنواع ينتج عنه حوالى ٩ سعرات حرارية وهى كمية كبيرة بالنسبة للبروتينات والكربوهيدرات حيث يعطى كل واحد منهما حوالى ٤ سعرات حرارية .

وأمام هذه الحقائق فإنه لابد من أن نحد من تناولنا للدهون إلى أقصى درجة ممكنة وخاصة الدهون المشبعة (الحيوانية) .

أنت واللحوم :

كفاك أكل لحوم ، فقد آن الأوان لتقلل منها !!

إذا كنت من المغرمين بأكل اللحوم الحمراء ومشتقاتها من الهامبورجر والسجق والبولوبيف وملحقاتها من الكبد والكلاوى والمخ فقد آن الأوان لأن تقلل من تناول هذه الأغذية لاحتوائها عادة على نسبة مرتفعة من الدهون الحيوانية .

إن القيمة الغذائية الأساسية للحوم تتمثل فى احتوائها على قدر مرتفع من البروتينات... وهذه البروتينات إحدى العناصر الغذائية الرئيسية التى يحتاج إليها الجسم لبناء ونمو الخلايا، ولذا يزيد احتياج الجسم لها خلال فترات الطفولة والبلوغ والمراهقة لسرعة نمو الجسم خلال هذه المراحل .

وهذه البروتينات الموجودة باللحوم (البروتين الحيوانى) لها قيمة غذائية أفضل من البروتينات الموجودة بالأطعمة النباتية كالحبوب مثلا (البروتين النباتى) وذلك لتشابهها إلى حد كبير مع بروتينات جسم الإنسان ، ولاحتوائها على أنواع من الأحماض الأمينية (الوحدات الأساسية التى تتركب منها البروتينات) لا تتوافر فى البروتينات النابتية .ولذلك فإنه عندما كنا صغارا كان لأكل اللحوم أهمية كبيرة لنا لتمد أجسامنا بالبروتين الكافى لمساعدتنا على النمو ولاحتواء هذا البروتين الحيوانى على أحماض أمينية معينة لا يستطيع الجسم الحصول عليها بوفرة من البروتينات النباتية .

لكنه بعدما صرنا كبارا وبالتالى توقفت أجسامنا عن النمو لم يعد لنا فى أكل اللحوم بكثرة فائدة كبيرة كما كان الحال من قبل . وهذا لا يعنى بالطبع أننا لا نحتاج إلى أكل اللحوم (أو البروتين الحيوانى) فنحن لا نزال فى حاجة إلى البروتينات لتقوم بتجديد ما يهلك من خلايانا وأنسجتنا مع مرور الزمن ، كما نحتاج إليها بصفة خاصة خلال فترات النقاهة من الأمراض وبعد العمليات الجراحية أو الإصابة بكسور لمساعدة الجسم على سرعة الشفاء والتئام الجروح .

لكنه مع بلوغ سن الأربعين أو تجاوزها يصير هناك خطر من الإفراط فى تناول اللحوم الحمراء ، وذلك لاحتوائها عادة على نسبة مرتفعة من الدهون .

وهذه الدهون تعرض صحة القلب والشرايين للخطر لأنها تؤدى لارتفاع مستوى الكوليستيرول (نوع من الدهون يمضى مع تيار الدم) مما يؤدى لترسبه على جدران الشرايين وهذا يؤدى إلى حدوث ما يسمى بتصلب الشرايين والذى يؤدى بدوره لمضاعفات صحية خطيرة .

ونظرا لأن تصلب الشرايين – والذى يعنى انخفاض مرونة وحيوية الشريان وحدوث ضيق بمجراه – يحدث بصفة طبيعية وبدرجات متفاوته مع التقدم فى السن ، فإنه من الحكمة ألا نزيد من فرصة أو درجة حدوث تصلب الشرايين وذلك بالإقلال من تناول الدهون الحيوانية إلى أقصى درجة .

احرص على ما يلي :

بناء على ما سبق أنصحك بالآتى :

– حاول أن تقلل من تناول اللحم الأحمر ، واحرص عند تناوله على إزالة كل دهن ظاهر به .

– خذ أغلب حاجتك من البروتين الحيوانى من اللحم الأبيض (لحم الأسماك والطيور كالدجاج والأرانب) فهو أخف هضما وأقل احتواء على الدهون بالنسبة للحم الأحمر ، ويعتبر لحم الأسماك هو أفضل أنواع اللحوم وأصحها على الإطلاق .

– خذ أغلب حاجتك من البروتينات بصفة عامة من البروتين النباتى والذى يتوافر فى الحبوب مثل اللوبيا والفاصولبا الناشفة والعدس والبقول مثل فول التدميس وفول الصويا .

– عند إعداد اللحوم للأكل تجنب طهيها فى السمن (التحمير) حتى لا تُحمِّلها دهوناً أخرى . واحرص على نزع جلد الدجاج قبل طهيه ، ولا تأكل القوانص والأكباد لأنها غنية بالدهون .

– تجنب تناول اللحوم المحفوظة أو المجهزة كالهامبورجر والسجق والبولوبيف لأنها تحتوى عادة على نسبة مرتفعة من الدهون ومواد حافظة قد تضر بصحتك.

أنت والبيض واللبن الزبادى

الألبان مفيدة لصحتك ولكن بشرط !

– اللبن غذاء صحى متكامل ، مفيد للصغير ومفيد للكبير .

– فاللبن غذاء غنى بالبروتينات عالية القيمة الغذائية ، وبه نسبة مرتفعة من الكالسيوم الضرورى لصحة وقوة العظام والأسنان بالإضافة لمجموعة هائلة من الفيتامينات والمعادن . أما اللبن الرائب ، وهو اللبن العادى الذى أجريت له عملية تخمير ، فإن له خصائص فريدة ، فقد ثبت أن له مفعولا قاتلا للبكتيريا ليس خارج الجسم فحسب بل داخله كذلك وخاصة البكتيريا التى تغزو الأمعاء. وهناك بعض الأدلة التى تشير إلى تميزه بمفعول مضاد للسرطان حيث اتضح أن قدرة الخلايا السرطانية على الانتشار والتكاثر تضعف إلى حد كبير فى وجود اللبن الرائب .

– كما اتضح من بعض الدراسات أن تناول اللبن الرائب بانتظام ولفترة طويلة يقاوم ظهور علامات الشيخوخة ويحفظ للجسم حيويته ونشاطه .

– كما تعتبر منتجات الألبان كالزبادى والجبن من الأغذية الصحية المفيدة التى يمكن أن تمد الجسم ببروتين عالى القيمة الغذائية يضاهى بروتين اللحوم علاوة على سهولة الهضم .

– أما مشكلة الألبان ومنتجاتها مع كبار السن أو من تجاوزوا الأربعين أنها قد تكون مرتفعة الدسم مما يشكل خطورة على صحة القلب والشرايين بعد بلوغ الأربعين . أما المنتجات اللبنية المعروفة بزيادة الدسم مثل الكريمة والقشدة فهى لاشك تعرضك للخطر .

– والحقيقة أن البعض منا يتناول كميات كبيرة من الدهون دون أن يدرى لأنها لا تكون ظاهرة له فى بعض الأطعمة ومن أبرز الأمثلة لذلك البيض، إذ يعتبر أغنى الأطعمة بالكوليستيرول (نوع من الدهن) والذى يكمن فى صفار البيض ولذا كن حذرا من تناول البيض خاصة إذا كان لديك ارتفاع بمستوى الكوليستيرول بالدم .

احرص على مايلي :

الألبان ومنتجاتها أغذية مفيدة لصحتك ولكن مع الالتزام بالشروط التالية :

– اختر دائما عند الشراء الأنواع منخفضة الدسم أو الخالية من الدهن وتجنب تماما الأنواع كاملة الدسم .

– تجنب تناول منتجات الألبان المعروفة باحتوائها على نسبة مرتفعة من الدهون مثل الكريمة والقشدة .

– احرص على إزالة طبقة الدهون الموجودة بسطح كوب الزبادى أو اللبن قبل التناول .

– احترس من البيض ... فيكفيك تناول بيضتين أسبوعيا خاصة فى حالة ارتفاع مستوى الكوليستيرول ... أو اكتف بتناول بياض البيض كما تشاء فهو خالٍ تقريبا من الدهون .

– اختر دائما عند الشراء الجبن قليل الدسم قليل الملح .

☆ ☆ ☆

٢٩

حافظ على مخك من الحوادث الدموية

الإحصائيات تقول : تُعد حوادث الدورة الدموية المخية هى السبب الأول للعجز عند الكبار والسبب الثالث للوفاة عموماً .

كثيراً ما نسمع أن «فلان» سقط فجأة على الأرض مغشياً عليه لكن الأطباء استطاعوا إفاقته وإنقاذه ولكن للأسف أنه أصيب بشلل نصفى .

هذا أحد نماذج حوادث الدورة الدموية المخيّة Cerebrovasclar accidents = CVA ..

فما حكايتها بالضبط وكيف تحدث ؟

إن الدورة الدموية المغذية للمخ تتعرض فى بعض الأحيان لما يمكن أن نسميه حوادث أو خبطات أو صدمات Strokes خاصة عند كبار السن المرضى بارتفاع ضغط الدم أو بمرض السكر ، وهذه تشتمل على نوعين أساسيين من الحوادث أو الخبطات وهما حدوث تمزق لشريان ، وبالتالى نزيف بأنسجة المخ أو حدوث جلطة تسد شريانا بالمخ وبالتالى تحرم الجزء المُغذى به من الدم وفى الحالتين تتوقف خطورة الأمر على مكان الجزء المصاب من المخ بالضرر .. وفى أغلب الحالات ينتج عن هذه الإصابة عجز يتمثل فى حدوث شلل نصفى .

اعرف مدى قابليتك لهذه الإصابة :

- تذكر الجمعية الدولية لحوادث الدورة الدموية المخية National Stroke Association أن حوالى ٤٠ - ٧٠٪ ممن يتعرضون للخبطات Strokes يكون لديهم ارتفاع بضغط الدم.. أى أن ارتفاع ضغط الدم وإهمال السيطرة عليه يعد أحد العوامل المهمة المساعدة على الإصابة .

- يتعرض الرجال بصفة عامة للإصابة أكثر من النساء .

- تزيد فرصة المدخن للإصابة بحوالى ٢ - ٣ مرات بالنسبة لغير المدخنين والمدخن الذى لديه ارتفاع فى ضغط الدم تزيد فرصته للإصابة بحوالى ٢٠ مرة عن الشخص السليم.

- كما وجد أن هذه الإصابة تحدث فى بعض العائلات أكثر من غيرها .. أى أن هناك زيادة فى القابلية للإصابة بحكم الناحية الوراثية .

– تزيد قابلية الإصابة مع التقدم فى السن بصفة عامة .. وقد وجد أن ثلثى الحالات تحدث فى سن يتجاوز ٦٥ سنة .

– وفقاً لأحدث دراسة فى هذا الموضوع وجد أن نسبة الإصابة تزيد مع زيادة وزن الجسم على المعدل الطبيعى له .

– تزيد فرصة الإصابة فى وجود مرض السكر إذا كان هناك إهمال فى العناية به .

– يعد الإفراط فى تناول الدهون أحد العوامل المهمة المساعدة على الإصابة، حيث يؤدى ذلك إلى ارتفاع مستوى الكوليستيرول والذى يترسب بجدران الشرايين فتصبح أقل مرونة وأكثر عرضة للحوادث الدموية .

انتبه جيداً لهذه الأعراض :

فى الحقيقة أن أغلب هذه الحوادث المخيّة أو الخبطات Strokes يسبقها حدوث حالة خفيفة مؤقته تستمر لبضع دقائق غالباً من اضطراب الدورة الدموية المخية أو نقص وصول الدم بكفاءة للمخ Transient Ischaemic Attack = TIA وهذه الحالة قد يدل عليها ظهور أحد أو بعض الأعراض التالية ، فإذا أحسست بها يجب ألا تهملها وعليك أن تستشير الطبيب فوراً خاصة إذا كانت لديك قابلية زائدة للإصابة ، بناء على ما سبق . وهذه الأعراض تمثل خبطة خفيفة بالمخ mini-stroke وقد تكون إنذاراً بحدوث خبطة كبيرة (مثل جلطة بالمخ) فيما بعد .. وهذه الأعراض مثل :

– حدوث تنميل بالوجه أو الذراع أو الساق .
– حدوث زغللة مؤقتة بالعين .
– حدوث صعوبة مؤقتة فى التكلُّم أو الفهم أو التركيز أو البلع .
– حدوث اختلال بالتوازن أو دوخة .
– حدوث صداع متكرر مفاجئ غير واضح السبب .

كيف تحمي نفسك ؟

– لابد مع بلوغ سن الأربعين أن تكف عن بعض العادات الصحية السيئة لتحافظ على سلامة الدورة الدموية المخية وأهمها عادة التدخين وعادة تناول المأكولات واللحوم الدسمة .

لأن كثرة تناول الدهون يتيح الفرصة لترسبها بشرايين المخ والإفراط فى التدخين يساعد على حدوث انقباض لهذه الشرايين علاوة على أنه يساعد على التصاق خلايا الدم ببعضها البعض مما يتسبب فى حدوث الجلطات .

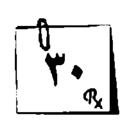
- إذا كنت مصابا بارتفاع بضغط الدم فلابد من أن تجيد السيطرة على مستوى الضغط وأن تلتزم بقياس ضغط الدم بصفة متكررة حتى تأمن من ارتفاعه لدرجات عالية تعرض شرايين مخك للضرر .

- إذا كنت بدينا فقد حان الوقت لضرورة أن تلتزم بنظام غذائى وبرنامج رياضى ليساعدك على إنقاص وزنك .

- إذا كنت مريضا بالسكر فلابد من أن تسرف فى العناية بمرضك لتتجنب ارتفاع مستوى السكر بالدم وارتفاع مستوى الدهون بالدم (الكوليستيرول والترايجليسيرايدز) تكون أكبر عند مريض بالسكر بالنسبة لغيره من غير المرضى .

ولذا يجب أن تحرص بصفة متكررة على اختبار مستوى السكر (الجلوكوز) واختبار الدهون بالدم .

- مع بلوغ سن الأربعين ، يكون للضغط النفسى أثر أشد خطورة على صحتك عموما، ولذا فقد حان الوقت لتحاول أن تتعود على الهدوء والثبات النفسى والصبر .



دافع عن نفسك ضد الإصابة بالمياه البيضاء

الكتاراكت (أو المياه البيضاء) :

يعنى حدوث عتامة بعدسة العين حيث تمر عدسة العين بمراحل مختلفة حيث تتضخم، وقد تتيبس محتوياتها من الألياف ، وفى النهاية قد تتحلل الخلايا المعتمة بها وتفقد قوامها وتصبح كالمحلول الأبيض ومن هنا جاءت تسمية المياه البيضاء .

وعادة تظهر أعراض الكتاراكت فى صورة الشكوى من وجود شبورة أمام إحدى العينين مع خيالات سوداء باهتة غير متحركة ولكنها تتبع حركة العين دون أن يتغير وضعها أو شكلها ... ثم تقل قوة الإبصار تدريجيا .

وهذه الأعراض تبدأ فى عين واحدة لكنها قد تنتقل للعين الأخرى بعد بضعة شهور .

وعادة لا يجدى العلاج الدوائى فى إصلاح الكتاراكت ولذلك فهناك ضرورة غالبا لإجراء جراحة لاستبدال عدسة العين المعتمة .

وقد ظل معروفا لفترة طويلة أن الكتاراكت هو أحد نواتج الشيخوخة وبالتالى فإنه لا يمكن تجنب الإصابة به ، لكنه اتضح حديثا أن هناك عوامل أخرى تساعد على الإصابة وبتجنبها يمكن بالتالى مقاومة حدوث الكتاراكت .

فاتضح حديثا أن هناك علاقة قوية بين الإصابة بالكتاراكت وبين الإفراط فى التعرض للأشعة فوق البنفسجية التى تنبعث من الشمس حيث تمتص الطاقة الناتجة عنها بالمركبات الموجودة فى عدسة العين مما يؤدى لخروج مركبات ضارة تؤدى لتلف البروتين الشفاف الموجود بالعدسة وبالتالى تصاب العدسة بالعتامة .

كما وجد أن للتغذية دورا فى مقاومة خروج هذه المركبات الضارة ، حيث إن هناك أنواعا معينة من الفيتامينات والمعادن يمكنها أن تقوم بالتخلص من هذه المركبات أو معادلتها مما يحمى عدسة العين من تأثيراتها الضارة ...

كما أن توافر هذه الفيتامينات والمعادن ضمن الغذاء اليومى للفرد يمكن أن يوفر الوقاية من حدوث الكتاراكت بل ويساعد على تحسين حالات الكتاراكت... وهذه الأنواع من الفيتامينات والمعادن تعرف باسم مضادات الأكسدة Antionxidants ومن أهمها :

- **فيتامين ب٢** : والذى يتوافر فى الحبوب الكاملة غير المنزوعة القشرة – اللبن – البيض – الخميرة .

- **حمض الفوليك (أحد مركبات فيتامين ب المركب)** : ويتوافر فى الأوراق الطازجة الخضراء للخضراوات – الخميرة – الكبد – الفواكه .

- **فيتامين ج** : والذى يتوافر فى الموالح .

- **بيتاكاروتين** : الموجود فى الفواكه والخضراوات الصفراء عامة كالجزر والمشمش والكنتالوب .

- **السيلينيوم (من المعادن النادرة)** : والذى يوجد فى الثوم والبصل والأسماك والحيوانات البحرية عموما .

- **فيتامين هـ** : والذى يتوافر فى القمح والحبوب الكاملة والزيوت النباتية والمكسرات.

وقد وجد أن الأشخاص الذين يتناولون فيتامين «هـ» كمستحضر إضافى تقل إصابتهم بالكتاراكت بحوالى ٥٦ ٪ ... والذين يتناولون جرعات كافية من فيتامين «ج» يوميا تنخفض عندهم فرصة الإصابة بالكتاراكت بحوالى ٧٠ ٪ .

حافظ على سلامة بصرك :

- تجنب الإفراط فى التعرض لأشعة الشمس خاصة فى الفترة التى تكون فيها أشعة الشمس شديدة الحرارة والتركيز (ما بين ١٢ - ٣ ظهرا)، وفى حالة الاضطرار للتعرض للشمس ارتد قبّعة ونظارة لحماية العينين من التأثير الضار للأشعة فوق البنفسجية.

- احترس من حدوث نقص بأحد أنواع الفيتامينات والمعادن، وهذا ما يمكن تحقيقه بالالتزام بتناول غذاء متوازن فى عناصره الغذائية. واحرص بصفة خاصة على سد حاجة الجسم للفيتامينات والمعادن المضادة للأكسدة والمعروفة بتأثيرها المقاوم للكتاراكت كما سبق التوضيح.

- ولا مانع من الاعتماد على مجموعة فيتامينات ومعادن تحتوى على هذه الأنواع فى حالة عدم إمكانية الحصول عليها بقدر كاف من الغذاء اليومى، وذلك بمعرفة الطبيب .

وتؤخذ هذه الفيتامينات والمعادن بالجرعات التالية للوقاية من الكتاراكت :

فيتامين هـ .... ٢٠٠ - ٦٠٠ وحدة دولية .

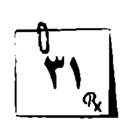
فيتامين ج .... ٥٠٠ - ٢٠٠٠ ملليجرام .

فيتامين ب٢ .... ١٥ - ٧٥ ملليجراما .

فيتاكاروتين .... ٥٠٠٠ - ١٥٠٠٠ وحدة دولية

سيلينيوم .... ١٠٠ - ٢٠٠ ميكروجرام

حمض الفوليك .... ٤٠٠ - ٨٠٠ ميكروجرام



خطر يهدد المرأة بعد الأربعين اسمه : عدوى المهبل

سن اليأس هو أبرز الأحداث فى حياة المرأة خلال فترة الأربعينات، وهو حدث طبيعى لا مفر منه وغالبا ما يحدث فى الفترة ما بين الخامسة والأربعين إلى الخمسين من العمر، وقد يتقدم أو يتأخر عند بعض النسوة عن حدود هذه الفترة بقليل .

*** ولكن ما علاقة عدوى المهبل بهذه الفترة من حياة المرأة بالتحديد ؟**

فى الحقيقة أن مهبل المرأة بعد بلوغ سن اليأس أكثر قابلية للعدوى عنه فى مرحلة الخصوبة والإنجاب. فقد وجد أن هناك أنواعا مفيدة من البكتيريا تسمى عصيات دودرلين

Dodcrlein bacilli توفر الحماية الطبيعية للمرأة خلال فترة الخصوبة، حيث إنها تتغذى على مادة الجليكوجين التى تحتويها الخلايا السطحية التى تتساقط من جدار المهبل، وينتج عن ذلك إنتاج مادة حمضية وهى حمض اللاكتيك والتى تعمل كمادة مطهرة للمهبل وموقفة لنشاط العديد من الميكروبات التى تحاول غزوه .

وقد ثبت أن وجود هذه البكتيريا يرتبط بمستوى هرمون الإستروجين بدم المرأة، فكلما ارتفعت نسبته زاد وجود هذه البكتيريا النافعة، ولذا يلاحظ زيادة أعداد هذه البكتريا خلال الثلاثة أشهر الأخيرة من الحمل، حيث يرتفع مستوى الإستروجين عند الحامل.. ولاشك أن فى ذلك رحمة من الخالق عز وجل ليحمى المرأة من العدوى خلال هذه الفترة الحرجة.

ومع بلوغ سن اليأس والذى يحدث فيه انقطاع إنتاج الهرمونات الأنثوية من المبيضين (هرمون الاسترجين والبروجستيرون) يقل بالتالى وجود هذه البكتيريا النافعة ويميل الوسط الكيميائى بالمهبل إلى القلوية وهذا يهيئ الفرصة بالتالى لغزو الميكروبات للمهبل وتكاثرها مسببة عدوى مهبلية ...

ومن أهم أنواع هذه العدوى هى العدوى بالمونيليا والتى يسببها نوع من الخمائر أشبه بالفطريات يسمى **«كانديدا البيكانس»**.

والسؤال الآن هو كيف يمكن للمرأة بعد بلوغ سن اليأس أن تقاوم حدوث العدوى المهبلية ؟

الوقاية من العدوى :

فى الحقيقة أن هناك عدة أمور يجب أن تتنبه لها المرأة فى سن اليأس لتتمكن من حماية نفسها من عدوى المهبل ... وهى :

- تجنب استعمال أى مواد كيماوية فى غسل المهبل (مثل الديتول) لأن الإفراط فى ذلك يؤدى لحدوث جفاف بالمهبل مما يقلل من مقاومته للعدوى.

- يفضل الاستحمام تحت «الدش» وليس داخل «البانيو» لأنه فى الحالة الثانية تصل فقاعات الصابون للمهبل وتلامسه لفترة طويلة مما يعرضه للجفاف ويساعد على العدوى.

- يكتفى فى غسل المهبل بالماء الدافئ أو يمكن إضافة ملعقة أو ملعقتين من الخل للتر ماء لغسل المهبل فهذا يعتبر محلولا مطهرا لا ضرر منه .

كما أن استخدام الخل يرفع من درجة حموضة المهبل مما يقاوم غزو وانتشار بعض الميكروبات وخاصة العدوى بالمونيليا .

– يجب اختيار ملابس داخلية مصنوعة من القطن لانها تساعد على امتصاص العرق وتسمح بتهوية المهبل .

– كما يجب أن تكون الملابس حول منطقة الحوض عموما واسعة مريحة.. لأن الدفء الزائد وزيادة العرق ونقص التهوية من أكثر ما يساعد على انتشار الميكروبات المعدية .

– يجب الحذر من استخدام المضادات الحيوية واسعة المجال، فلا تستخدم إلا فى الضرورة وباستشارة الطبيب، لأنها تقتل البكتيريا النافعة بالمهبل مما يساعد على انتشار الميكروبات الضارة .

– لا يجب إهمال غسل المهبل بعد الجماع مباشرة .

– لا يجب استخدام حاجات الغير كالفوط للوقاية من انتقال أى عدوى .

– يراعى أن تكون حركة اليد أثناء غسل أو تجفيف المهبل من الأمام إلى الخلف وليس العكس للحذر من انتقال أى جراثيم معدية من الشرج إلى فتحة المهبل .



استعد مبكراً للوقاية من هذا النوع من السرطانات

*** إحصائية تقول : إذا افترضنا حدوث إصابة سرطانية لأى فرد فإن فرصة إصابته بسرطان الأمعاء أو الشرج تكون ١ فى ٧ .**

سرطان الأجداد

يُطلق أحياناً على سرطان الأمعاء والشرج Colorectal cancer مرض الجدود Grand-parent's disease لأن ٩٠٪ من حالات الإصابة تظهر فى سن متأخرة وتكون بصفة عامة بعد سن الخمسين. لكنه إذا عرفنا أن هذا النوع الشائع من السرطانات يحتاج إلى مدة طويلة حتى يتكون، قد تصل إلى أكثر من عشر سنوات، فإن هذا ينبهنا إلى أن أسلوب معيشتنا (وخاصة عاداتنا الغذائية) خلال فترة الثلاثينات والأربعينات يمكن أن يساعد على مقاومة حدوث هذا النوع من السرطانات .

ورغم انتشار الإصابة بهذا النوع من السرطانات إلا أنه لحسن الحظ يمكن الكشف عنه فى فترة مبكرة قبل ظهور أعراض واضحة وذلك لأنه يحتاج إلى فترة طويلة حتى ينمو بشكل واضح معلناً عن وجوده .

الأعراض التى تثير الشك فى وجود سرطان القولون :

*** احترس !! بعد سن الأربعين ، الإمساك أو الإسهال قد يكون لهما دلالة خطيرة .**

جميعنا قد يصاب بإمساك أو بإسهال ليوم أو ليومين أو لأكثر قليلا فهذا أمر عادى قد يكون سببه حدوث تلوث ميكروبى للأمعاء (بالنسبة للإسهال) أو ضعف مؤقت فى طرد الفضلات للخارج ربما لنقص كمية الألياف بالغذاء (بالنسبة للإمساك) . أما الشكوى بعد سن الأربعين من الإمساك أو الإسهال بصفة متكررة أو مستمرة لفترة طويلة بخلاف ما هو معتاد فيجب أن تؤخذ بجدية شديدة، خاصة فى حالة الإمساك المتكرر أو المستمر .

ذلك لأن هذه الشكاوى فى هذه السن المتقدمة نسبيا من العمر تشير إلى وجود شيء غير طبيعى بالأمعاء... ويعتبر سرطان الأمعاء الغليظة والمستقيم هو أهم هذه الأشياء التى يجب أن نستثنى وجودها... لأن هذا النوع من السرطانات أصبح منتشرا إلى حد كبير مع التقدم فى السن .

ومما يؤكد أهمية بحث هذه الشكاوى باهتمام شديد (الإمساك أو الإسهال المتكرر أو المستمر) وجود شكاوى أخرى تشير إلى احتمال وجود هذا السرطان، مثل :

- فقدان الوزن، وشحوب الوجه، وحدوث ضعف عام.
- اختلاط البراز بالدم حيث يخرج بلون أسود.
- حدوث ضعف ملحوظ بالشهية للطعام.
- الإحساس بتعب أو ألم مبهم على أحد جانبى البطن من أسفل.
- زيادة حد الإمساك أو الإسهال مع الوقت.

*** اعرف مدى قابليتك للإصابة :**

تزيد فرصة الإصابة بحكم الناحية الوراثية. فإذا كان من ضمن أفراد عائلتك المقربين (مثل الأب أو الأم أو الخال أو العم) أحد أو أكثر أصيب بهذا السرطان فإن لديك قابلية زائدة للإصابة بحوالى ثلاث مرات.

- تزيد فرصة الإصابة بصفة عامة بين سكان المدن على سكان الريف.
- تزيد فرصة الإصابة بشكل مطرد مع تناول اللحوم الحمراء والدهن الحيوانى، أى أنه كلما اعتدت على تناول اللحوم فى غذائك زادت قابليتك للإصابة.
- تزيد فرصة الإصابة بصفة عامة مع التقدم فى العمر ابتداء من سن الأربعين.

كيف تحمى نفسك ؟

هناك وسيلتان لذلك هما :

تنظيم الغذاء :

وهذا يتطلب الاهتمام بأمرين :

- تناول غذاء غنياً بالألياف (أى زيادة الاعتماد على الخضراوات والفواكه والحبوب).
- الإقلال من تناول اللحم الأحمر والدهن الحيوانى ..

الفحص المبكر :

يمكن الكشف عن سرطان الشرج والأمعاء من خلال الفحص الشرجى، وفحص البراز للدم، والفحص بالمنظار. ويفضل أن يجرى الفحص بالنظام التالى :

- **بعد سن ٤٠ سنة :**

يجرى فحص شرجى Rectal exam مرة واحدة سنوياً، وفى حالة وجود بوليب Polyp ، وهو عبارة عن زائدة لحمية تتحول لسرطان، يجب استئصاله وفحصه مجهرياً للكشف عن أى خلايا سرطانية .

- **بعد سن ٥٠ سنة :**

يجرى اختبار للبراز للكشف عن أى دم مختبئ به Stool blood test وهذه تمثل علامة مهمة لاحتمال وجود إصابة سرطانية بالأمعاء.

- **بعد سن ٦٠ سنة :**

يفضل إجراء فحص بالمنظار للشرج والأمعاء Proctosigmoidoscopy بمعدل مرة واحدة كل ٣ - ٥ سنوات.. أو يجرى فحص بالمنظار للقولون بأكمله Colonoscopy خاصة عند المعرضين للإصابة .

☆ ☆ ☆



خطر يهدد حياة كبار السن
اسمـه : السقـــــوط !

الإحصائيات تقول : السقوط سبب شائع جداً لاعتلال الصحة والوفاة بين كبار السن :

لو استرجعت ذاكرتك لربما وجدت أن سبب وفاة أحد جدودك كان مجرد حادث سقوط على الأرض أعقبه حدوث مضاعفات شديدة أودت بحياته. وغالباً ما يكون سبب هذا السقوط «طرف سجادة» مثنى على الأرض، وغالباً ما تتمثل آثاره الخطرة فيحدث كسر بمفصل الحوض يصعب التئامه أواستبداله بمفصل آخر .

إن هذا «السيناريو» وغيره من الأحداث المشابهة سبب شائع فى الحقيقة للوفاة بين كبار السن.

وهناك إحصائية تؤكد ذلك حيث تقول : إن هناك ما يقرب من ٩ آلاف حالة وفاة بسبب السقوط منهم حوالى ٥٪ ممن فوق سن ٦٥ سنة .

إن حدوث حادث سقوط لشاب أو لرجل غير متقدم فى السن قد لا يصيبه إلا بمجرد كدمات تلتئم سريعاً. أما حدوث نفس الحادث لرجل مسن فيكلفه عادة الكثير لأن عظمه ببساطة ضعيف نسبياً وبطيء الالتئام إذا ما كُسر، علاوة على ضعف جلده وأوعيته الدموية وهذا قد يتسبب فى حدوث كدمات شديدة ربما بسبب سقوط بسيط. ومن ناحية أخرى، فإن البقاء فى الفراش لمدة طويلة بسبب آلام السقوط كثيراً ما يتسبب عند كبار السن فى الإصابة بالتهاب رئوى يهدد صحتهم وحياتهم. كما أنهم يصبحون بوجه عام أقل نشاطاً وقدرة على المقاومة بعد حوادث السقوط.

حقائق تهمك :

- كلما تقدمنا فى السن انخفضت كتلة العظام وضعف بنيانها فتصبح بالتالى أكثر عرضة للإصابة والسكر، وهذا يظهر بشكل أوضح بين النساء بعد بلوغهم سن اليأس بسبب انقطاع إنتاج الهرمونات الأنثوية (الإستروجين) والذى يؤثر تأثيراً سلبياً على قوة العظام..وهذا الضعف الذى يصيب العظام هو حدث طبيعى، كمشيب الشعر، ويسمى وهن العظام Os-teoporosis .

– فى أغلب حالات السقوط تزيد فرصة حدوث كسر بمفصل معين هو مفصل الحوض أو بالتحديد برأس عظمة الفخذ وهذا يصعب التئامه. وقد وجد أن فرصة حدوث هذا الكسر تتضاعف كل ٧ سنوات بعد سن ٦٥ سنة .. وببلوغ سن ٩٠ سنة تصاب امرأة من كل ٤ نساء بهذا النوع الخطير من الكسور.

كيف تحمى نفسك ؟

– راجع طريقة ترتيب وتنظيم الأشياء بمنزلك بحيث تغيّر من أى شىء تراه يجعلك عرضة للسقوط.

– تأكد من أن السجاجيد مفروشة على الأرض بطريقة سليمة لا تعرضك للسقوط.

– احرص على وجود مصدر ضوئى ضعيف أثناء الليل حتى لا تصطدم بأى شىء إذا أردت الاستيقاظ والمشى بالشقة.

– تأكد أن أرضيات الحمام بمنزلك خشنة بما فيه الكفاية لتقليل احتمال الانزلاق عليها، ويفضل وضع سجاجيد أو «موكيت» عليها .

– لا تجازف أبدا بشكل يعرضك للسقوط.. فمثلاً إذا أردت تناول شىء من فوق الأرفف فلا تقف على مقعد لتتمكن من الوصول إليه وإنما انتظر حتى يحضره لك أحد من أفراد العائلة.

* **اعمل على تقوية عظامك** : وهذا يتطلب أمرين أساسيين وهما :

– ممارسة أى نشاط رياضى مناسب بانتظام أو الاكتفاء بممارسة رياضة المشى لأن القعود على الحركة من أخطر ما يساعد على زيادة ضعف العظام عند كبار السن .

– اهتم بتناول الأطعمة الغنية بالكالسيوم وخاصة اللبن ومنتجاته من الأنواع قليلة الدسم.

☆ ☆ ☆

٣٤ ℞

دافع عن نفسك
ضد التهاب الكبد وحصيات المرارة

حافظ على سلامة كبدك قبل فوات الأوان !!

هل تصدق أن الإنسان يمكنه أن يعيش بدون معدة ؟ ولكن لا يمكنه العيش بدون كبد !!

فالكبد يقوم بوظائف بالغة الأهمية، فهو بمثابة المعمل الذى يستخلص السموم المختلفة التى تصل إلى الجسم سواء من المشروبات الكحولية أو من التدخين أو من تحلل العقاقير الكيماوية وكذلك بعض المواد الناتجة عن عمليات التمثيل الغذائى ليتم التخلص منها عن طريق الكليتين.

ويقوم الكبد بتخزين المواد النشوية على صورة جليكوجين ليمد الجسم بها عند الحاجة كأثناء الصيام أو المرض. كما يخزن أيضا بعض الفيتامينات لإمداد الجسم بها عند الحاجة... وغير ذلك من الوظائف المهمة .

ورغم هذه الأهمية البالغة للكبد إلا أن الكثيرين منا يسيئون إليه دون دراية مما يؤدى مع الوقت لحدوث تلف بهذا العضو المهم يكون من الصعب علاجه .

ولكن ما أوجه هذه الإساءة ؟

تعتبر العقاقير الكيماوية التى يستخدمها الكثيرون من الناس استخداما خاطئا ، سواء لعدم استشارة الطبيب أو لعدم الالتزام بالجرعة المناسبة، من أقوى ما يسىء إلى سلامة الكبد .

واليك هذه الأمثلة التوضيحية :

– فى المملكة المتحدة حيث ينتشر استخدام عقار باراسيتامول (اسيتامينوفين) المُسكّن للصداع والخافض للحرارة وجد أن هناك حالات عديدة من الفشل الكبدى بسبب استخدام هذا العقار بجرعات كبيرة .

– يمكن أن يتسبب استخدام العديد من العقاقير الشائعة لمدد طويلة فى حدوث تلف بالكبد قد يؤدى للإصابة بالصفراء مثل : أدوية السلفا، بعض المضادات الحيوية (مثل اريثروسين) ، دواء كلوروبرومازين (مهدئ) بعض أدوية الروماتيزم (مثل اندوميثاسين) ودواء الوبيورينول (مضاد للنقرس) .

– تتسبب أغلب أدوية علاج السرطانات فى حدوث تلف بالكبد... وكذلك مادة الهالوثين المخدرة .

– كما تتسبب الخمور بأنواعها فى تلف الكبد وإصابته بالتليُّف، والحقيقة أن تأثير هذه العقاقير على الكبد أمر يختلف من شخص لآخر فبعض الأشخاص يكون لديهم حساسية زائدة من هذه العقاقير وبالتالى تزيد فرصة حدوث تلف بالكبد فى الحقن (للوقاية من الفيروس الكبدى ب) ، والوقاية من انتقال العدوى عن طريق براز شخصى مصاب أى الوقاية من تلوث الطعام أو الشراب (للوقاية من الفيروس الكبدى أ) .

– كما يفضل إجراء تطعيم ضد الالتهاب الكبدى للوقاية من انتقال العدوى فى حالة انتشارها فى المجتمعات.

– كما يجب ملاحظة أن العدوى بالفيروس ب يمكن أن تنتقل بالاتصال الجنسى، سواء العادى أو الشاذ... وهذا ينبهنا لخطورة أخرى من مخاطر الاتصال الجنسى المحرم .

حوصلتك المرارية بعد الأربعين :

دافع عن نفسك ضد حصيات المرارة :

التهاب المرارة وحصيات المرارة واستئصال المرارة من الأحداث المرضية البارزة بعد سن الأربعين، وخاصة عند النساء.

ووجود التهاب أو وجود حصيات بالمرارة شيئان غالبا ما يجتمعان معاً.. والالتهاب قد يمكن علاجه، أما الحصيات العديدة داخل المرارة فإنه لا حل لعلاجها سوى استئصال المرارة بأكملها .

ومن الملاحظ أن فرصة تكون حصيات المرارة تزيد بشكل واضح بعد سن الأربعين وبين النساء خاصة واللاتى يتميزن بالبدانة وكثرة الإنجاب وربما قلة الاهتمام بالنظافة العامة .

وحصيات المرارة هى عبارة عن أجسام صغيرة صلبة تتكون داخل الحوصلة المرارية وربما القناة المرارية بسبب حدوث ترسيب لبعض مكونات العصارة المرارية.. وقد وجد أن ذلك يكون نتيجة لوجود التهاب بالمرارة أهمل علاجه، كما يعتقد أن لكثرة تناول الدهون دورا فى ذلك.

قد تظل حصيات المرارة كامنة دون حدوث أعراض أو تظهر أعراض مشابهة لأعراض الالتهاب المزمن مثل :

– نوبات من الألم بأعلى البطن والجانب الأيمن تزيد بتناول المأكولات الدسمة .

- انتفاخ وغازات وحرقان القلب.

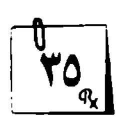
- غثيان وربما حدوث ألم شديد مصحوب بقيء وتُعالج هذه الحالة بمضادات التقلص والمسكنات وفى حالات الالتهاب قد تستخدم المضادات الحيوية. وفى حالة فشل العلاج الدوائى واستمرار المتاعب فلا يكون هناك مفر من اللجوء للجراحة لإزالة المرارة .

والسؤال الآن : وهو كيف يمكن أن نوفر لأنفسنا الحماية ضد تكون حصيات المرارة وبالتالى نحمى أنفسنا من جراحة استئصال المرارة وما يعقبه من استمرار لبعض المتاعب بالهضم ؟

فى الحقيقة أنه ليس هناك شىء محدد يمكن عمله، وإنما يكون ذلك بتجنب العوامل المساعدة على تكون حصيات المرارة... كما سبق التوضيح.

فمع بلوغ سن الأربعين يجب التفكير جديا فى التخلص من الوزن الزائد، خاصة بالنسبة للنساء، ويجب معالجة أى التهاب بسيط بالحوصلة المرارية، ويجب الإقلال من تناول الدهون.

وفى مجال طب الأعشاب ينصح الحفاظ على سلامة المرارة والتخفيف من أوجاعها والإكثار من تناول عصير الليمون لأنه ينظف المرارة وينشط خروج الإفرازات منها... كما ينصح بتناول جذور الفجل الأحمر لزيادة كفاءة المرارة والحفاظ على سلامتها ..



الجنس بعد سن الأربعين

لا تجعل الضعف يتسلل إلى حياتك الجنسية !!

ليس من المنطقى أن تكون قدرتك الجنسية بعد ما تجاوزت الأربعين كقدرتك الجنسية فى سن المراهقة والشباب !.. وليس من المعقول أيضا أن تحتفظ بنفس قدرتك الجنسية على مدى سنين طويلة من الزواج إذا كنت تمارس الجنس بشكل روتينى معتاد كحال الكثير والكثير من الأزواج والزوجات!

إنه فى الحقيقة ينقصنا معرفة جوانب عديدة من حياتنا الجنسية.. وكيف نحميها من الفشل والفتور خاصة مع التقدم فى السن .

هذه التغيرات طبيعية تماما ولا تعنى وجود ضعف جنسى!

عندما كُنا فتياناً كانت الرغبة للجنس متدفقة وكان الانتصاب يأتى سريعا قويا لكنه مع

التقدم فى السن تقل الرغبة ويضعف الانتصاب بدرجات متفاوتة بالنسبة لما كان عليه الحال من قبل.

فمن الطبيعى لأغلب الرجال فى أواخر الأربعينات أو خلال الخمسينات ألا يحدث عندهم الانتصاب بسرعة... وألا يستمر قويا لفترة طويلة... كما أنه من الطبيعى أيضا أن يتأخر تكرار الانتصاب من بعد القذف.. فالفتى أو الشاب يمكنه أن يجامع زوجته مرتين أو ثلاث مرات خلال فترة قصيرة أما الرجل على مشارف الخمسينات فإنه يحتاج لفترة قد تتجاوز الساعة حتى يحدث له انتصاب قوى من جديد يجعله قادرا على إعادة الجماع بل إنه قد يشعر بإفضاء كل رغبته من خلال الجماع لمرة واحدة فى نفس الليلة. هذه هى أهم التغيرات الطبيعية خلال هذه الفترة المتقدمة من العمر، وهى إن كانت تعتبر سلبيات إلا أن هناك جانبا آخر إيجابيا، فالرجل مع التقدم فى السن يمكنه عادة أن يقضى وقتا طويلا نسبيا فى الاتصال الجنسى بالنسبة للفتى أو للشاب... أى أن مدة الإيلاج تطول بصفة طبيعية، وبالتالى تطول مدة الاستمتاع الجنسى، سواء للزوج أو الزوجة، وهذا التطويل من جانب الزوج يجعل هناك توافقا فى الوصول إلى حالة الذروة (أى قمة الهياج الجنسى التى يعقبها حدوث القذف) بالنسبة للزوجة، لأنه من المعروف ومن الطبيعى أن تتأخر مدة الوصول إلى الذروة عند المرأة بالنسبة للرجل. هذا عن الرجل ، أما بالنسبة للمرأة بعد الأربعين أو بصفة خاصة ابتداء من بلوغ سن اليأس والذى يتراوح ما بين ٤٥ - ٥٥ سنة فتشير بعض الدراسات إلى أن الرغبة الجنسية عند النساء تتأثر بذلك بثلاث درجات مختلفة فقد تقل وقد تبقى ثابتة وقد تزيد .

وفى أغلب الأحوال فإنها تقل، وفى أغلب الأحوال أيضا يكون السبب وراء هذا الفتور أو ضعف الرغبة متعلقا بالناحية النفسية أكثر من الناحية العضوية. فإحساس المرأة بالاكتئاب الناشئ عادة من إحساسها بانتهاء قدرتها على الإنجاب (وهذا هو المقصود من سن اليأس) يؤثر على حياتها الجنسية تأثيراً سلبياً، هذا بالإضافة لمشاعر أخرى مؤلمة قد تنتابها خلال هذه الفترة الحرجة من العمر، مثل إحساسها بفقد أنوثتها أو بأنها لم تعد مشتهاة لزوجها أو إحساسها بأن حياتها الجنسية قد توقفت أو لم يعد لها معنى طالما توقفت قدرتها على الإنجاب وتوقف المبيضان عن إنتاج الهرمونات الأنثوية!

وهذه طبعا أحاسيس ليست فى محلها وناتجة من الاعتقاد الخاطئ الشائع الذى يربط بين القدرة على الممارسة الجنسية والقدرة على الإنجاب سواء عند الرجل أو عند المرأة .

حافظ على حياتك الجنسية :

*** كيف نصون حياتنا الجنسية بعد الأربعين ؟**

- بالنسبة للزوج :

- لا تتهم نفسك بالضعف الجنسى دون مبرر معقول حتى لا يتسلل الضعف الجنسى بالفعل إلى حياتك. فإذا كنت تشكو من ضعف الرغبة أو الانتصاب أحيانا فهذا أمر عادى قد يتعلق بمسئوليات العمل وانشغال الذهن.. وتذكر دائما أنك لست مراهقا أو فتى حديث البلوغ ..!

- ابحث عن وسائل طبيعية تنشّط فيك الرغبة مثل الأغذية والأعشاب المعروفة بتأثيرها الجنسى الإيجابى... ومثل ممارسة الرياضة التى تنشط الدورة الدموية وتدفع بالدم إلى الأطراف (بما فى ذلك القضيب الذكرى) فتنشط وظائف جسمك عموما بما فيها الوظائف الجنسية .

- ابتعد عن الأفاقين!.. والمقصود بهم من يصفون علاجات غير مقننة أو مدروسة لزيادة القدرة الجنسية وإنما إذا أردت الاستشارة فالجأ إلى الأطباء المتخصصين الدارسين... والمقصود بهم كذلك الأصدقاء أو الزملاء الذين يشعرونك بالإحباط حين يستعرضون أمامك قدراتهم الجنسية العالية، فإنهم غالبا خادعون، وهذا الإحباط له فى الحقيقة تأثير سلبى على حياتك الجنسية.

- أما عن المنشطات الجنسية التى تعتمد على إعطاء هرمون الذكورة (تستوستيرون) فإنها لا تفيد إلا فى حالات نقص الهرمون الذكرى بالفعل بالجسم. وهذه حالات نادرة. وتأكد أن التأثير الإيجابى لهذه المنشطات أحيانا ليس عضويا وإنما نفسيا فى أغلب الأحيان، وهذا بمعنى أن إعطاء الرجل أى دواء بادعاء أنه سيزيد قدرته الجنسية يجعله بالفعل يتغلب على توتره النفسى وبالتالى تتحسن قدرته الجنسية مؤقتا .

- تأكد أن الضغط النفسى والتوتر والاكتئاب هى أهم أسباب الضعف الجنسى... وإذا حاولت أن تتخلص من همومك وتتغلب على متاعبك النفسية فإن قدرتك الجنسية ستزيد لاشك فجدد نشاطك دائما ومارس الرياضة، وقم برحلات، ولا تشغل بالك كثيرا بالعمل ومتاعب الحياة .

- تأكد أن أغب الرجال يمكنهم ممارسة الجنس بنجاح لسن متقدمة جدا قد تصل إلى الثمانين أو أكثر... فالقدرة الجنسية لا تتوقف عند سن معينة طالما كانت الحالة الصحية العامة تساعد على حدوث اتصال جنسى.

– غيّر أسلوب حياتك الجنسية المعتاد.. فغير المكان وغير الظروف وغير الأسلوب ستلحظ أن هناك تحسنا فى نشاطك الجنسى .

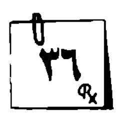
– **بالنسبة للزوجة :**

– تجددى.. تجددى .. تجددى لزوجك. ولا تظلى دائما الزوجة الروتينية المعتادة .. هذه هى أهم نصيحة لنجاح حياتكما الجنسية .

– الوصول إلى سن اليأس يعنى فقد قدرتك على الإنجاب ولا يعنى فقد أنوثتك أو قدرتك على إقامة علاقة جنسية ناجحة.

– نتيجة لانقطاع إنتاج هرمون الاستروجين من المبيضين مع بلوغ سن اليأس يحدث جفاف بسيط بالمهبل مما قد يجعل الاتصال الجنسى مؤلما ، ويمكنك أن تتغلبى على ذلك ببساطة بوضع كمية من أحد الزيوت النباتية أو زيت الأطفال أو استشيرى الطبيب .

– حاولى أن تستمتعى بالجنس لذاته، وكونى إيجابية فى علاقتك الجنسية بزوجك فكثير من الرجال تضعف رغبتهم الجنسية، خاصة مع التقدم فى العمر، بسبب عدم مشاركة زوجاتهم لهم خلال الاتصال الجنسى بانفعال وحرارة.



قبل أن تملأ بطنك بالطعام اقرأ هذه السطور !!

دراسة تقول : زيادة الوزن بمقدار ٢٠٪ تقصرُ عُمر الرجل بمقدار ٢٠٪ وعمر المرأة بمقدار ١٠٪ .

وقال أحد الحكماء : كلما طال حزامك قصر عمرك .

إذا كنت زائد الوزن على وزنك المثالى (أى الذى من المفروض أن تكون عليه بالنسبة لطول جسمك) بأكثر من ١٠ ٪ فأنت تعتبر بدينا أى سمينا .

وقد يمكنك أن تعيش بدينا خلال العشرينات أو الثلاثينات من عمرك دون متاعب خطيرة، لكنه خلال الأربعينات فإن الحياة بوزن ثقيل زائد على الحد الطبيعى تمثل خطورة شديدة على الصحة العامة حيث تزيد فرصة حدوث مضاعفات للسمنة وهذه مثل الإصابة

بمرض السكر، وتصلب الشرايين، وارتفاع ضغط الدم، والإصابة بأوجاع المفاصل (مفصل الركبة خاصة)، وحصيات المرارة، كما وجد أن هناك زيادة فى فرصة حدوث بعض أنواع السرطانات.

حان الوقت لتتخذ قرارا حاسما بالتخلص من وزنك الزائد

وأمام هذه المضاعفات السيئة للسمنة، فإنه لابد من أن يحاول كل شخص بدين أن ينقص وزنه. ولو بحثنا فى أسباب السمنة لوجدنا أن أغلب الحالات يرجع سببها إلى عدم التوازن بين كمية الطاقة التى يستمدها الفرد من الغذاء وكمية الطاقة التى يستهلكها فى الحركة والأنشطة الجسمانية المختلفة حيث تزيد كمية الطاقة الداخلة للجسم عن كمية الطاقة الزائدة بالجسم على هيئة شحوم بأماكن متفرقة. أو بمعنى آخر مختصر إن السبب الغالب للسمنة هو كثرة الأكل مع قلة الحركة .

وعلاج السمنة فى هذه الحالات، كما هو واضح، يتلخص فى أن تقلل من الأكل عموما ومن الأطعمة الغنية بالطاقة (السعرات الحرارية) بوجه خاص مثل الدهون والحلويات وأن تتحرك كثيرا أو تمارس أى نشاط رياضى بانتظام ليساعدك على زيادة استهلاك الطاقة (السعرات الحرارية).

ولا شك كذلك فى أن للوراثة دورا واضحا فى حدوث السمنة بدليل انتشار صفة السمنة بين أفراد بعض العائلات عن غيرها .

وقد تفسر السمنة كذلك بناء على أسباب تكوينية بمعنى أن بعض الأجسام تميل بطبيعتها لاختزان الطعام أكثر من استهلاكه أى أن عملية الأيض (التمثيل الغذائى) عند هؤلاء الأشخاص تسير بمعدل منخفض عن الحد الطبيعى .

وعلاج السمنة فى هذه الحالات ليس مستحيلا لكنه يتطلب مزيدا من الصبر وقوة الإرادة حيث إن اختزال الوزن يتم بشكل تدريجى بطىء.

وفى حالات قليلة، يرجع سبب السمنة إلى وجود خلل هرمونى يرتبط بإحدى الغدد الصماء سواء كان نتيجة زيادة أو انخفاض فى نشاط هذه الغدة مثل زيادة نشاط الغدة الكظرية (فوق الكلوية) أو انخفاض نشاط الغدة الدرقية.

وهذه الحالات تحتاج إلى بحث دقيق وإعطاء الدواء المناسب لضبط نشاط الغدة. وأحيانا يكون هناك ضرورة لإجراء جراحة.

*** نوعيات الأغذية المفيدة فى علاج السمنة :**

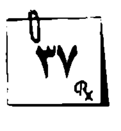
هذه هى الأغذية التى تتميز عموما بارتفاع نسبة الألياف بها، مثل :

*** الخضراوات والفواكه :**

لأنها تحتوى على كمية قليلة من السعرات الحرارية، كما أنها تملأ البطن وتعطى إحساسا طويلا بالشبع.. وذلك مثل فاكهة التفاح والخضراوات الورقية عموما كالخس والكرنب.

*** الكربوهيدرات المعقدة :**

هناك أطعمة تتحلل بالجسم بسرعة وتستنفد الطاقة الناتجة عنها بسرعة مثل السكريات كالمربى والجاتوهات... وهناك أطعمة تتحلل ببطء وبالتالى تعطى إحساسا طويلا بالشبع وطاقة تدوم فترة طويلة وهذه هى الكربوهيدرات المعقدة أى التى تحتوى على نسبة مرتفعة من الألياف . ولذا فإنها تعتبر من الأطعمة المناسبة للحد من الشهية للطعام مما يتيح فرصة لإنقاص الوزن وهذه تشتمل على أغلب الحبوب الكاملة غير منزوعة القشرة مثل اللوبيا وكذلك الغلال (القمح الكامل) والبقول مثل فول التدميس.



٣٧ إذا لم تستطع تجنب الضغط النفسى فتعلـم كيـف تقاومـه !!

*** من خلال دراسة أجريت عن الزيارات التى يقوم بها طبيب العائلة وجد أن ثلثى الحالات التى يقابلها عبارة عن اضطرابات عضوية تتعلق بالضغط النفسى .**

قد تندهش حين أقول لك إننا نحتاج إلى الضغط النفسى والتوتر بجرعات محدودة، فهذا ما يؤكده علماء النفس، لأن هذا التوتر يعتبر محفزاً لنا على العمل والتقدم والابتكار، فهو أحد سمات الحياة الدنيا.

لكن التوتر أو الضغط النفسى الزائد شىء مرفوض يجب أن نقاومه ونتعلم كيف نتكيف معه.

إن كثيراً من متاعبنا الصحية قد ترتبط فى الحقيقة بهذا التوتر أو الضغط النفسى الشديد مثل الشكوى من الصداع وألم البطن وألم الظهر.. كما أنه إذا استمر طويلاً فمن الممكن

أن يؤدى إلى تغيرات كيميائية تتسبب فى ارتفاع ضغط الدم وزيادة فرصة الإصابة بتصلب الشرايين بل إنه يمكن كذلك أن يقلل من قدرة جهازنا المناعى على مقاومة العدوى والأمراض.. فعندما تكون متوتراً بشدة يزيد إفراز بعض الهرمونات مثل الكورتيزون والابينفرين وكلاهما يتسبب فى ارتفاع ضغط الدم ويتسبب الكورتيزون فى ضعف كفاءة الجهاز المناعى.

الحقيقة أن الضغط النفسى المتكرر بعد بلوغ الأربعين له خطورة خاصة، إذ أنه يمكن أن يزيد وبدرجة كبيرة من فرصة حدوث بعض الأمراض والمتاعب التى تميل للظهور خلال هذه الفترة المتقدمة من العمر، ويقلل كذلك من فرصة الشفاء منها، ويزيد من فرصة حدوث المضاعفات... وهذه مثل : الإصابة بتصلب الشرايين - الذبحة الصدرية - ارتفاع ضغط الدم - مرض السكر - مرض الروماتويد - السمنة (لأن التوتر النفسى يزيد أحيانا من الشهية للطعام).

إن الإنسان يحتاج إلى الهدوء النفسى والارتياح الذهنى بعد الأربعين أكثر ما يحتاج إلى ذلك خلال أى فترة أخرى من العمر، ولكن للأسف أن هذه الفترة من العمر كثيرا ما تزدحم بمسئوليات العمل ومشكلات المعيشة.... وبالتالى فإن التخلص من التوتر والضغط النفسى قد يبدو أمرا عسيرا.

وإذا كان من الصعب أن نتخلص من الضغوط النفسية، باعتبار أنها جزء من حياة الإنسان على الأرض، إلا أنه من الممكن مقاومة هذه الضغوط وتخفيف آثارها .

ولكن متى يمكن أن نقول إننا فى حالة ضغط نفسى شديد يمكن أن يؤثر على الصحة العامة ؟

فى هذه الحالة يكون هناك بعض أو كل الأعراض التالية :

- ضعف القدرة على التركيز واتخاذ القرارات البسيطة .
- الإحساس بالإحباط أو الغضب أو الاكتئاب مع ضعف الثقة بالنفس.
- إيجاد صعوبة فى الاستغراق فى النوم، أو الاضطرار للاستيقاظ مبكرا على غير الرغبة .
- الإحساس بفتور وتعب عام لا مبرر له .
- ضعف أو فقدان الرغبة الجنسية.
- الإحساس بالخوف من المرض أو الموت .

*** كيف تتكيف مع التوتر والضغط النفسى ؟**

إنه من المستحيل أن نقضى تماماً على التوتر أو الضغط النفسى فى حياتنا، لكنه من

الممكن أن نزيد من قدرتنا على مواجهته وتخفيفه، وهذه بعض الأمور المساعدة على ذلك:

– **تحدث للأصدقاء والأقارب** : فإن مجرد التحدث عما يضايقك أو يسبب لك التوتر كفيل بالتخفيف عنك.

– **مارس الرياضة بانتظام** : فقضاء بعض الوقت فى ممارسة رياضة التنس مثلاً يمكن أن يخفف عنك إلى حد كبير متاعب العمل وما يصاحبها من ضغوط نفسية، وقد وجد أن ممارسة الرياضات ذات الإيقاع الحركى المنتظم، كرياضة المشى أو السباحة أو التنس ، تعد من أفضل الرياضات لتصريف طاقة الغضب ومساعدة الاسترخاء.

– **اهتم بالنوم والطعام** : فالنوم لعدد كاف من الساعات وتناول غذاء صحى متوازن يمكن أن يساعدك إلى حد كبير على مقاومة الضغط النفسى.

– **غيّر المكان** : فأحياناً يكون تغيير البيئة المحيطة كافياً للتغلب على الضغط النفسى.. فسافر إلى أى مكان يشعرك بالتجديد والتغيير.

– **تعلم أن تقول لا** : إننا كثيراً ما نضعف ونتقبل أموراً نعلم أنها ستزعجنا وتوترنا.. فتعلم أن تقول لا لأى أمر لا تقبله حتى لا تضطر للتألم أو الغضب فى صمت.

– **مارس الاسترخاء** : إن ممارسة الاسترخاء من وقت لآخر يعد وسيلة قوية للتغلب على الضغط النفسى، وهناك نماذج عديدة لكيفية بث الاسترخاء فى جميع عضلات الجسم مما يؤدى لبث السكينة والهدوء فى النفس.

– **أقم الصلاة** : إن الانتظام على إقامة الصلاة والاهتمام بالناحية الروحية قد يكون أقوى وسيلة للتغلب على الضغوط النفسية حيث تصغر الهموم والمتاعب أمام أصحابها، وتتسع نظرته للكون، ويسلم أمره للخالق عز وجلّ.

– **ضبط النفس** : وأخيرا ، فإن محاولة التدريب على ضبط النفس بحيث نوقف أنفسنا فى الوقت المناسب عن التمادى فى الانفعال والغضب تجاه المواقف العصيبة يعد وسيلة مهمة للدفاع عن أنفسنا ضد التوتر العصبى. وإن كان من الأفضل بالطبع أن تتجنب أصلا التعرض لهذه المواقف أو التجارب التى تثير فينا الغضب والانفعال متى أمكن ذلك .

مزاجك بعد الأربعين :

*** المرأة أكثر عرضة من الرجل للاكتئاب وهذه وسائل الدفاع :**

وببلوغ سن الأربعين يصاب بعض الرجال بكآبة لإحساسهم بانقضاء مرحلة الشباب واقتراب مرحلة الشيخوخة بما فيها من ضعف وأمراض ومتاعب أما مرحلة الأربعينات فى

حياة المرأة فإنها تصيب كثيرا من النساء باكتئاب أشد عن الرجل لأنه يحدث خلالها عادة انقطاع الحيض وفقد القدرة على الإنجاب ببلوغ سن اليأس والذى تصل إليه كثير من النساء فى سن ٤٥ سنة.

والحقيقة أن المرأة كثيرا ما تشعر بسبب فقد القدرة على الإنجاب بفقد أنوثتها كذلك وربما انتهاء حياتها الجنسية أو بأنها أصبحت غير مشتهاة لزوجها... وهذه الاعتقادات الخاطئة تكون فى الحقيقة هى سبب اكتئاب كثير من النساء فى هذه المرحلة بينما لا يؤدى انقطاع الحيض بالفعل إلى حدوث الاكتئاب .

وفى الفترة ما بعد الخمسين قد يظهر بين الرجال والنساء على السواء نوع شديد من الاكتئاب يسمى بالاكتئاب الارتدادى Involutional depression ، وهذا النوع من الاكتئاب له ظروف خاصة حيث إنه يرتبط إلى حد كبير بالعوامل النفسية السيئة التى يتعرض لها بعض المسنين فى هذه الفترة المتقدمة من حياتهم بسبب القعود عن العمل، وانصراف الأبناء عنهم، واقتراب نهاية الأجل، والإحساس بالوحدة وعدم المنفعة إلى جانب استمرار إحساس المرأة بغياب أنوثتها وقدرتها على الإنجاب. وقد يتعلق هذا الاكتئاب كذلك بعوامل نفسية أخرى بسبب الإصابة بأمراض الشيخوخة والأمراض المزمنة فى هذه الفترة المتقدمة من العمر.

وتظهر علامات هذا الاكتئاب فى كثرة تأنيب النفس على أحداث مضت وانتهت، أى يحدث نوع من الارتداد للماضى، ويظهر كذلك فى نظرة المريض العابسة، وكثرة «فرك» يديه، وكثرة تفوّهه بعبارات يائسة مثل «**خلاص راحت علينا**».

ولكن ماذا يمكن أن نفعله لمقاومة الاكتئاب بعد الأربعين ؟

لابد قبل كل شيء أن نقيّم هذه المرحلة تقييما صحيحا، فبلوغ سن الأربعين لا يعنى انتهاء القدرة على الاستمتاع بالحياة النشطة الناجحة المليئة بالحيوية... كما أن بلوغ سن اليأس، وإن كان يؤدى لفقد القدرة على الإنجاب، فإنه لا يعنى بأى حال من الأحوال فقد المرأة كذلك لأنوثتها وقدرتها على إقامة حياة جنسية ناجحة .

كما أن لإقامة الصداقات المفيدة التى يمكن أن يقوم من خلالها الرجل أو المرأة بأنشطة مختلفة تهدف إلى صالح المجتمع - دوراً مهما فى التغلب على الإحساس بالوحدة والكآبة خلال هذه الفترة .

كما تعتبر ممارسة النشاط الرياضى من أهم الوسائل التى تحارب الإحساس بالغضب والاكتئاب.

فالتركيز فى ممارسة الرياضة يعتبر نوعا من الاسترخاء حيث يتخلص العقل مؤقتا من الأفكار أو المشاعر المؤلفة... ونجد كذلك أنه بعد الانتهاء من ممارسة الرياضة يصبح العقل فى حالة أفضل للتعامل مع المتاعب النفسية... فإذا قمت مثلا بالمشى بين الحدائق لمسافة طويلة، أو قمت مثلا بنزهة فوق الحصان ، فستجد بعد هذه الفترة أنك أكثر إدراكا فى حكمك على الأمور أو أكثر توافقا مع متاعبك النفسية .

كما تساعد ممارسة الرياضة من ناحية أخرى على معرفة الأصدقاء وإقامة علاقات اجتماعية مما يسمح للفرد بالتعبير عن مشاعره وانفعالاته وكذلك للاستماع إلى متاعب الآخرين... وبهذه الطريقة يقل إحساسه بمتاعبه الخاصة ويقاوم كبت المشاعر المؤلمة بداخله.

ولا يفوتنا كذلك الاهتمام بالناحية الروحية فهى أساس الصحة النفسية.. فالمؤمن دائما فى حاجة إلى أن يناجى ربه بعيدا عن الناس، وبعيدا عن أسماعهم، ويكشف له عما يثقل كاهله ويكرب صدره. والله الرحيم بعباده يعرف ذلك من فطرة البشر ، فيستحب لهم أن يدعوه بما تضيق به صدورهم؛ قال سبحانه : ﴿ وَقَالَ رَبُّكُمُ ادْعُونِي أَسْتَجِبْ لَكُمْ ﴾

[غافر : ٦٠]



احترس من الفشل الكلوى

انتشرت حالات الإصابة بالفشل الكلوى (البولينا) بدرجة كبيرة فى الآونة الأخيرة مما أوجب ضرورة التحدث عن هذه المشكلة الصحية الخطيرة التى تزداد فرصة حدوثها مع التقدم فى السن .

والفشل الكلوى يعنى حدوث فشل أو هبوط بوظيفة الكلية مما يجعلها غير قادرة على القيام بوظيفتها بكفاءة... هذه الوظيفة الأشبه بعمل الفلتر حيث تقوم الكلية بتصفية تيار الدم الوارد إليها من المواد السامة وغير المرغوب فيها أو الزائدة على حاجة الجسم وهذه هى التى تكون فى البول.

وفى حالة فشل الكلية فإنه يحدث احتجاز لبعض هذه المواد بالدم وتؤدى بالتالى لمتاعب وأعراض مختلفة... ويمكن الاستدلال على وجود هذا الفشل بإجراء بعض الفحوص

المعملية لتحديد نسبة بعض هذه المواد وأهمها ارتفاع نسبة البولينا والكرياتينين بالدم عن الحد الطبيعى بهما .

وهناك نوعان من الفشل الكلوى، نوع حاد يحدث بسرعة وعادة يؤدى إلى تدهور شديد بالحالة الصحية قد يتسبب فى الوفاة، أما النوع الشائع من الفشل الكلوى فإنه النوع المزمن الذى يحدث تدريجيا على مدار فترة طويلة من الزمن تبلغ عدة سنوات... وهذا هو النوع المقصود هنا بالحديث.

ولهذا النوع من الفشل الكلوى أسباب عديدة، فقد يرتبط بوجود مرض السكر نظراً لحدوث تأثيرات ضارة لمرض السكر على الأوعية الدموية الدقيقة المغذية للكليتين قد تنتهى بحدوث فشل كلوى.

وقد يرتبط بمرض ارتفاع ضغط الدم.. وقد يكون نتيجة لوجود التهاب مزمن أو عيب خلقى بالكلية .

كما أن للتلوث البيئى دورا مهما وراء زيادة حدوث حالات الفشل الكلوى.

ولكن ماذا يمكن أن نفعل لنحمى أنفسنا من الفشل الكلوى؟... هذا ما يهمنا فى هذا الموضوع... وإليك هذه الإرشادات المهمة لهذا الغرض..

تذكـر:

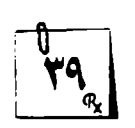
لا يحدث الفشل الكلوى، فى أغلب الأحيان، بسرعة وإنما يظهر تدريجيا على مدى بضع سنين، ولذا فإنه يجب أن تبدأ فى محاربته مبكرا، وهذا يستلزم عمل الآتى :

– عدم إهمال أى شكوى تتعلق بالكُلى أو الجهاز البولى عموما مثل : كثرة التبول، تغير لون أو رائحة البول، نزول دم مع البول... إلى آخره .

– يجب إجراء اختبار روتينى للبول للاطمئنان على حالة الجهاز البولى ويجرى كذلك بعض الاختبارات لوظائف الكلى مثل اختبار نسبة البولينا بالدم، وهذه اختبارات بسيطة غير مكلفة لكن لها أهمية كبيرة فى الكشف المبكر عن أى ضعف بنشاط الكلية .

– بالنسبة لمريض السكر، فيجب أن يحرص على إحكام السيطرة على مستوى الجلوكوز (السكر) بالدم، بناء على إرشادات الطبيب المعالج، حتى يحمى نفسه من حدوث مضاعفات للسكر على الكليتين.

– كما يجب الحرص على اختبار البول بصفة دورية ، ويعتبر ظهور زلال بالبول علامة لا ينبغى إهمالها لأنها تكون بداية لحدوث ضعف بوظيفة الكلية بالنسبة لمريض الضغط فعليه أن يحكم السيطرة على مستوى ضغط الدم بحيث يكون فى حدود المعدل الطبيعى حتى يأمن من التأثيرات الضارة لارتفاع ضغط الدم على وظيفة الكليتين – يجب علاج أى التهاب بنسيج الكلية أو أى حصيات بها حتى لا تختل وظيفة الكلية مع الوقت .



خُذ حاجتك الكافية من الفيتامينات والمعادن

*** لا تنخدع فى غذائك ، فبعضه ضعيف القيمة الغذائية على عكس ما تعتقد !!**

يمكن القول أنك فى حالة «تشبُّع» للفيتامينات والمعادن الضرورية للجسم إذا كنت ترى أنك لا تقصر فى نظامك الغذائى اليومى.. وهذا بمعنى أنك تتناول قدراً مناسباً من الطعام يومياً موزعًا على عدة وجبات.. والأهم من ذلك، أنك تتناول مختلف الأطعمة خاصة الخضراوات والفواكه باعتبارهما من المصادر الغنية بالفيتامينات والمعادن.. حيث إن مختلف أنواع الفيتامينات والمعادن يمكن ببساطة تلبية حاجة الجسم لها من الغذاء اليومى.

إن هذا الاعتقاد صحيح تماماً من الناحية النظرية، أما من الناحية العملية فالحقيقة أن هناك بعض العوامل التى يمكن أن تعرض لنقص الفيتامينات أو المعادن رغم الالتزام بنظام غذائى جيد.

فإذا كنا نقول : خُذ فيتاميناتك من الطعام.. فنحن فى الحقيقة قد «ننخدع» فى كثير من الأحيان بالطعام الذى بين أيدينا.. بمعنى أن بعض ما نأكله نعتقد أنه موفور بالفيتامينات وهو فى الحقيقة ليس على هذه الصورة تماماً حيث إن جزءاً من الفيتامينات والمعادن فى كثير من الأغذية صارت تتعرض للفساد والتكسير من خلال وسائل التصنيع الحديثة. علاوة على وجود نوعيات من الأغذية من المفروض أن تكون غنية بالفيتامينات لكنها فى الحقيقة ليست كذلك، مثل اللبن المغشوش والبيض الصناعى أو بيض المعامل، وأنواع الفاكهة الحديثة التى يستخدم فى إنتاجها الكيماويات والهرمونات، وغير ذلك من الأمثلة العديدة.. هذا بالإضافة إلى أننا قد نفسد طعامنا بأيدينا دون أن ندرى مثل استخدام الطهو الشديد للخضراوات، فذلك يفقدها جزءاً كبيراً من الفيتامينات خاصة فيتامينى «ب»، «ج» ، مثل

نقع الخضراوات فى الماء قبل طبخها لفترة طويلة حيث يؤدى ذلك إلى فقد كمية من الفيتامينات التى تذوب فى الماء مثل فيتامين «ج».. ومثل تقشير بعض الخضراوات تقشيراً غليظاً مثل البطاطس والجزر فذلك يفقدها بعض الفيتامينات والمواد الغذائية التى تتركز بمنطقة تحت القشرة.. كما أن تجهيز الفاكهة بتقطيعها قبل تناولها بفترة طويلة يعرض الفيتامينات الموجودة بها للتأكسد بالهواء.. وذلك بالإضافة إلى الخطأ الكبير الذى يقع فيه كثير من الناس وهو تخزين الأطعمة وحفظها خاصة بالتجميد لفترة طويلة فذلك يفقدها جزءاً كبيراً من قيمتها الغذائية.

ولذلك فإن تناول مجموعة من الفيتامينات ومعادن خارجية قد يصبح ضرورة، خاصة لكبار السن، وذلك للتأمين على سلامتهم من حدوث نقص فى أحد أنواع الفيتامينات أو المعادن، وتزيد أهمية ذلك بالنسبة للذين يعانون من أمراض مزمنة كمرض السكر .

أربعة فيتامينات لا تهمل تناولها !!

عندما كنا صغارا كنا نعتمد أساسًا فى نظامنا الغذائى على تناول البروتينات (اللحوم) لتتمكن أجسامنا من النمو والكبر. أما بعدما صرنا كبارا فإن أجسامنا صارت تحتاج إلى نظام غذائى مختلف يهدف أساسا إلى توفير المغذيات الضرورية للاحتفاظ بالحيوية ومقاومة حدوث الشيخوخة أو تأخير ظهورها على قدر المستطاع .

وحديثا ، اتضح للباحثين أن هناك نوعيات معينة من الفيتامينات والمعادن يمكنها أن تقاوم حدوث الشيخوخة إذا ما قدمت بانتظام بجرعات كافية وأطلق عليها الباحثون : المغذيات المضادة للأكسدة : Antioxidant Nutrients .

وهذا باختصار مفهوم هذا الاكتشاف : إن الشيخوخة تعنى حدوث انخفاض فى أعداد الخلايا السليمة أو الصحيحة بالجسم. وقد وجد أن أهم أسباب ذلك يرجع إلى ظهور مركبات كيميائية بالجسم غير ثابتة وشديدة القابلية تسمى بالشق الحر Free Radicals وهذه تميل للتفاعل مع غيرها لتكتسب صفة الثبات وهذا التفاعل يؤدى فى الحقيقة إلى إلحاق أضرار مستمرة بملايين الخلايا الأخرى السليمة مما يؤدى تدريجيا إلى شيخوخة الجسم.

وقد وجد أن هذا التفاعل يمكن أن يتوقف بالمغذيات المضادة للأكسدة ولذا يطلق عليها اسم : زبّال أو كنّاس الشق الحر.

هذا تفسير كيميائى مختصر لمفهوم الشيخوخة وكيفية مقاومتها بالغذاء.

ولكن ما أهم هذه المغذيات المضادة للأكسدة ؟

هذه تشتمل على أنواع مختلفة من الفيتامينات والمعادن والتى أهمها :

- فيتامين «أ».
- بيتاكاروتين (سابق فيتامين أ - أى المادة التى تكوّن فيتامين أ).
- فيتامين ج .
- فيتامين هـ .
- سيلينيوم (من المعادن النادرة) .

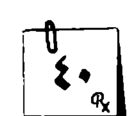
حافظ على شبابك :

بناء على ما سبق، فإنه لكى تقاوم الشيخوخة وتساعد نفسك على الاحتفاظ بالشباب والحيوية لأطول فترة ممكنة، فإنه يجب أن تحرص على تناول مضادات الأكسدة من الفيتامينات والمعادن ضمن غذائك اليومى بوفرة ... وفيما يلى أهم الأغذية التى تتوافر بها الفيتامينات الأربعة السابقة، وكذلك معدن السيلينيوم والجرعات اليومية المفضلة .

أهم أنواع مضادات الأكسدة المضادة للشيخوخة

النوع	الجرعة اليومية	الأغذية المتوافرة بها
فيتامين أ	٥٠٠٠ - ١٥٠٠٠ وحدة دولية	زيوت الأسماك (خاصة أكبادها) - الكبد - الزبد - الجزر - المشمش - السبانخ - البيض.
بيتاكاروتين	٥٠٠٠ - ١١٠٠٠ وحدة دولية	الخضراوات والفواكه ذات اللون الأصفر عموما مثل : الجزر والشمام والمشمش والكنتالوب.
فيتامين ج	١٥٠٠ - ١٠٠٠٠ ملليجرام	الموالح (كالليمون والجريب فروت) - الطماطم - الفلفل الأخضر - الأوراق الخضراء للخضراوات الطازجة.

النــوع	الجرعة اليومية	الأغذية المتوافرة بها
فيــتـامين هـ	٢٠٠ - ٢٠٠ ميكروجرام	القمح والحبوب غير منزوعة القشرة - الزيوت النباتية - المكسرات .
سيلينيوم	٥٠ - ٢٠٠ ميكروجرام	الثوم - البصل - الأسماك والحيوانات البحرية عموما .



٣ وصايا تجعلك تحتفظ بأسنانك سليمة بعد الأربعين

عندما كنا صغاراً كانوا ينصحوننا بألا نكثر من تناول الحلويات حفاظا على الأسنان من التسوس. والآن ونحن كبارا لا نزال فى حاجة ضرورية إلى العناية بصحة أسناننا ليس لوقايتها من التسوس فحسب وإنما لوقايتها من متاعب عديدة قد تهدد صحة الفم والأسنان فى فترة متقدمة من العمر .

إن كثيرا من المتقدمين فى السن يضعون كل اهتماماتهم فى العناية ببعض المتاعب والأمراض الشائعة التى قد تظهر فى فترة متقدمة من العمر مثل مرض السكر وارتفاع ضغط الدم ومرض القلب والأمراض الروماتيزمية لكنهم فى الحقيقة قلما يهتمون بصحة أسنانهم لعدم إدراكهم الحقيقى لأهمية صحة الفم والأسنان فى الحفاظ على صحة الجسم عامة. ويمكن أن تتضح لنا هذه الأهمية إذا عرفنا أن الفم يمثل مدخلا رحبا للجراثيم وأن جذور الأسنان على اتصال مباشر بأوعية دموية وبالتالى على اتصال بتيار الدم، ومعنى ذلك أنه فى حالة وجود عدوى أو عفونة بالفم أو الأسنان فإنها من السهل أن تنتقل إلى تيار الدم لتصيب الجسم كله بالإعياء.

ومن أهم المتاعب التى تهدد صحة الفم والأسنان مع التقدم فى السن هو التهاب اللثة إذ يعتبر من أهم الأسباب التى تؤدى لفقد الأسنان عند كبار السن. ومشكلة هذا الالتهاب أنه

لا يفصح عادة عن وجوده فى وقت مبكر أى أنه لا يؤدى فى البداية لأعراض واضحة تستدعى الاهتمام واستشارة الطبيب، بينما يستمر تزايد الالتهاب حتى يؤدى إلى حدوث تورم واحمرار واضحين باللثة.

وأمام هذا المسلك الصامت عادة لالتهاب اللثة نجد أنه ليس هناك طريقة معينة للكشف عنه فى فترة مبكرة سوى بالالتزام بعمل فحص روتينى دورى للثة والأسنان فمن خلال هذا الفحص يمكن للطبيب أن يستدل على وجود هذا الالتهاب فى فترة مبكرة وبالتالى تزيد فرصة الشفاء دون الاضطرار لعمل جراحة أو خلع أى أسنان .

ومع التقدم فى السن تتعرض الأسنان لحدوث ضعف أو تآكل بطبقة المينا الواقية للأسنان وقد يقل بياضها وتتسخ بأصباغ ملونة... وهذا ما يمكن محاربته بالالتزام بغسل وتنظيف الأسنان يوميا. ويمكن للطبيب أن يزيل بسهولة هذه الأصباغ الملونة للأسنان.

ومن الأمراض الخطيرة التى قد تصيب الفم فى سن متقدمة الإصابة بسرطان بالفم ويظهر عادة فى صورة قرحة بالفم أو اللسان، ولذا فإن ملاحظة ظهور أى قرحة أو تورّم بجدران الفم أو اللسان شيء يستدعى الطبيب فورا. ولكن لحسن الحظ أن الإصابة بسرطان الفم تكاد تقتصر على المدخنين فقط.. وهذا يوضح خطورة أخرى من مضار التدخين مع التقدم فى السن.

حافظ على صحة فمك وأسنانك :

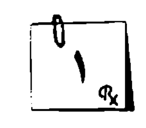
للعناية بصحة الفم والأسنان مع التقدم فى السن أهمية خاصة، وهذا يتطلب منك الالتزام بإجراء فحص دوري منتظم للفم والأسنان للكشف عن أي إصابة أو مرض فى البداية... وليكن ذلك بمعدل مرة واحدة كل ستة شهور.

تتطلب العناية بصحة الفم والأسنان الالتزام بتنظيف الأسنان يوميا بالفرشاة والمعجون بعد كل وجبة طعام أو بمعدل مرتين يوميا على الأقل على أن تكون آخرهما فى المساء قبل النوم.

لا تتأخر عن استشارة الطبيب فى حالة الشكوى من أحد المتاعب التالية :

- حدوث نزيف من اللثة أثناء تنظيف الأسنان بالفرشاة .
- ملاحظة وجود قرحة أو تورم بالفم أو اللسان .
- حدوث تخلخل بالأسنان .
- الإحساس بتغيّر رائحة الفم .
- حدوث تغير بلون اللثة أو الغشاء المبطن للفم .

١٣ وصية
لصحتك وصحة أسرتك



اجعل لك طبيبا خاصاً تثق به وتستريح لعلاجه

*** تقول إحصائية عن المرضى والأطباء : إن حوالى ٨٥٪ من المرضى الذين غيّروا أطباءهم على مدى السنوات الخمس الماضية أظهروا تحسناً ملحوظاً وتم شفاء بعضهم تماماً.**

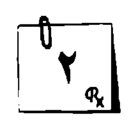
إذا لم يكن لديك طبيب خاص، فأنت مخطئ... وإذا كنت تنتظر حتى تمرض لتبحث عن طبيب لعلاجك، فأنت مخطئ أيضاً...

وإذا كنت لا تشعر بتحسن مع علاج طبيبك الحالى ولا تفكر فى البحث عن علاج أفضل، فأنت مخطئ كذلك ...

إن الطبيب لاشك يلعب دوراً خطيراً فى حياتنا فنحن نأتمنه على صحتنا وأرواحنا، لكنه لكى تنال أفضل خدمة طبية فمن المفروض أن تختار طبيباً ماهراً تثق فى خبرته وتستريح لعلاجه، وتجعله طبيباً خاصاً لأسرتك لتستشيره فى علاج المتاعب الشائعة وكيفية التصرف السليم تجاه كل ما يعرض على الأسرة من أزمات صحية أو حالات طارئة.

ولا شك فى أن أفضل ما يرشح طبيباً لك هو شهرته كطبيب ماهر .

لكنه إلى جانب صفة المهارة، يجب أن تحرص كذلك على اختيار طبيب ترتاح إليه نفسيًا وتجد عنده جوابًا وافيًا لكل ما يدور بذهنك من تساؤلات طبية حتى يكون بمثابة مستشار خاص للعائلة.



سُموم فى منزلك... احترس منها !!

*** إحصائية تقول : هناك حوالى ١,٧ مليون حالة تسمم كل عام، منها مليون حالة لأطفال أقل من سن ٦ سنوات !**

– مع التطور السريع الذى تشهده حياتنا فى الوقت الحالى ، أصبح هناك العديد والعديد من المواد السامة التى يمكن أن تهدد حياتنا وصحتنا إذا لم نستخدمها بحرص .. فتقول دراسة أمريكية : إن هناك ما يزيد على ٢٥٠ ألف منتج منزلى يعد على درجة كبيرة من السُّمية .

– وفى الماضى .. كان المستحضر السام يمكن تمييزه بسهولة حيث كان يعبأ عادة فى عبوة أو زجاجة سوداء يرسم عليها جمجمة وعظمتان متقاطعتان ، أما الآن فقد أصبح هناك العديد من المنتجات ذات الشكل الجذاب الأنيق الذى قد يغرى الأطفال بتناولها رغم أنها مواد سامة بالفعل .

– والحقيقة .. أن المستشفيات العامة والخاصة تستقبل أعداداً هائلة من حالات التسمم ، فقد يكون من النادر أن يمر يوم على طبيب الاستقبال بمستشفى عام لا يستقبل فيه حالة تسمم واحدة !

– وإذا عرفنا أن حوالى ٩١ ٪ من حالات التسمم التى تستقبلها المستشفيات تحدث فى المنازل وأن حوالى ٨٠ ٪ منها كان من الممكن تفاديها بسهولة لأدركنا مدى أهمية أن نلتزم بالحذر من أى مادة سمية توجد داخل منازلنا ، سواء كانت فى صورة مستحضرات للتنظيف ، أو مواد للطلاء ، أو عقاقير طبية أو ربما مستحضرات التجميل .

ومن البديهى أنه لا يمكننا الاستغناء عن استخدام هذه المواد السامة ، كمستحضرات التنظيف ، لكن الممكن ولاشك أن نوفر الأمان فى منازلنا رغم استخدامنا لهذه المواد بالالتزام ببعض الاحتياطيات والأمور البسيطة .. مثل :

– لا تضع أى مستحضر كيميائى فى متناول يد طفلك .

– احتفظ دائما بالمستحضرات فى عبوّاتها الأصلية ولا تضعها فى أى عبوات أخرى حتى لا يمكن الخلط بينها وبين الأغذية أو المشروبات .

– ضع المستحضرات مثل مواد التنظيف أو الطلاء فى دواليب خاصة محكمة الغلق .

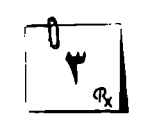
– لاحظ أن أوراق بعض نباتات الزينة قد تكون سامة، ولذا احذر من أن يتناول طفلك بعض هذه الأوراق.

– ببساطة... علّم طفلك أن بعض المواد المستخدمة فى المنزل قد تكون سامة، ولذا ينبغى تجنب تناولها أو وضعها على الجلد. وضع علامة مميزة على مثل هذه المستحضرات حتى يستطيع طفلك أن يميزها .

– عند وقوع أى حالة تسمم استدع الإسعاف أو انتقل لأقرب مستشفى على الفور واحتفظ معك بأى زجاجات أو علب أدوية تجدها بالقرب من المصاب، واحفظ أى شيء يتقيؤه لتحليله فيما بعد.. وأعط هذه الأشياء للطبيب المعالج لمساعدته فى معرفة نوع المادة السامة .

- إن اول ما يمكن عمله لإسعاف المصاب بالتسمم مساعدته على التقيؤ بوضع إصبعين فى حلقه وتحريكهما . لكن لاحظ أنه لا ينبغى إثارة التقيؤ فى حالات التسمم بسوائل ضارة أو فتاكة بالأنسجة لأن إعادة استرجاعها يعنى زيادة التعرض لها.. وهذه مثل : البوتاس والكيروسين والبنزين والكلور.

- يساعد إعطاء كمية من اللبن للمصاب (حوالى نصف لتر) على تخفيف بعض السموم وإبطاء امتصاصها خاصة على القلويات القوية مثل البوتاس والسموم الأكالة مثل ماء النار، والسموم البترولية مثل الجاز والبنزين.



ومن الطعام ما قتل

احترس من الشرقة واعرف كيف تعالجها ؟

- إحصائية أمريكية تقول : في كل عام يموت ما ين ٢٥٠٠ - ٤٠٠٠ شخص ين كبار وصغار بسبب الغُصة (الشَّرَقَة) رغم أنه كان من الممكن الحفاظ على حياة الكثيرين منهم بهذا التكنيك الإسعافى البسيط .

على الرغم من أنها كانت مجرد «لُقمة طعام» فإنها كانت سبباً مباشراً فى وفاة الكثيرين.. هذه هى الغصّة أو الشرقة التى تحدث بسبب انحشار مضغة طعام فى الممرات التنفسية سواء فى الحنجرة أو القصبة الهوائية مما يتسبب فى حدوث اختناق مفاجئ بسبب عدم القدرة على التنفس وبالتالى إذا لم يسعف المصاب بالغصة على الفور تتوقف عضلة القلب عن العمل وتحدث الوفاة.

والحقيقة أن الكبار والصغار معرضون للإصابة بهذه الحالة، فالبالغ يمكن أن يتعرض للغصة بسبب السرعة فى تناول الطعام أو أثناء تناول الطعام، والضحك أو التحدث فى آن واحد.

كما يتعرض لها الطفل خاصة أثناء اللعب أو الجرى مع امتلاء فمه بالطعام، وقد تحدث حالة الغصة عند الأطفال الصغار بسبب انحشار أجسام غريبة مختلفة بالممرات التنفسية مثل البِلى حيث يميل الأطفال الصغار عادة إلى وضع كل شىء يصل إلى أيديهم داخل فمهم.

والحقيقة أنه إذا لم يسعف المصاب بالغصة خلال أربع دقائق فإن نقص الأكسجين عن المخ لأكثر من ذلك يعرضه لتلف دائم ينتج عنه الوفاة.

إن هذه الحالة الخطيرة التى نتعرض لها جميعاً يمكن على الرغم من خطورتها علاجها بسهولة وسرعة باستخدام تكنيك معين ابتكره الطبيب «هنرى هيمليخ» فى سنة ١٩٧٤ .

وتُنفذ هذه الطريقة على النحو التالى :

- **إسعاف الكبار** :

- قف خلف الشخص المصاب محتضناً إياه بذراعيك، وضع يديك فوق بعضهما تحت القفص الصدرى وأعلى السُرة، مع جعل اليد السفلى على شكل قبضة - كما يتضح من الشكل التالى - اضغط فجأة بأقوى ما يمكن مع الدفع قليلاً لأعلى.

- تعتمد فكرة هذه الطريقة على رفع ضغط الهواء داخل التجويف الصدرى مما يعمل على طرد الجسم المحشور بالمسالك التنفسية .

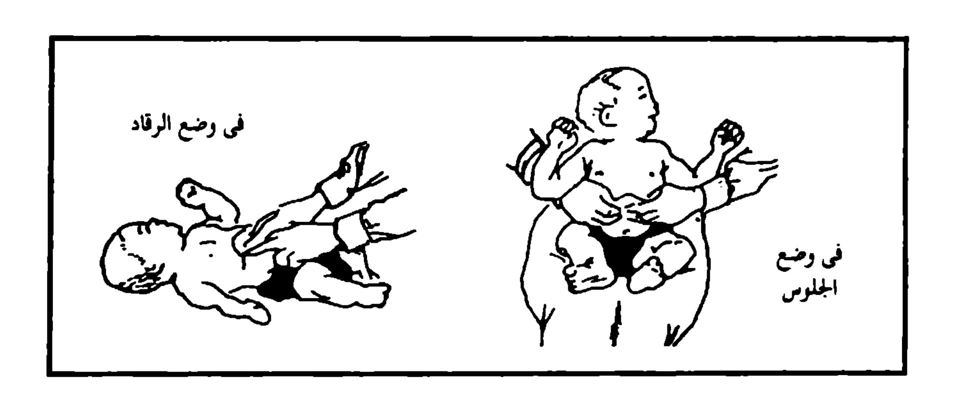


طريقة هيمليخ لإسعاف الكبار

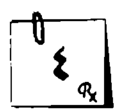
- **إسعاف الصغار :**

- قُم بالضغط بأصابع كلتا اليدين عند منطقة فم المعدة بحيث يكون ضغطًا خفيفاً سريعاً ... ويمكن عمل ذلك أثناء جلوس الطفل أو رقاده، كما يظهر من الشكل التالى.

- وتعتمد هذه الطريقة على نفس الفكرة السابقة.



طريقة هيمليخ لإسعاف الصغار



لمواجهة الحالات الحرجة أو الطارئة

*** إن كثيراً من الحالات الطبية الطارئة والحرجة كان من الممكن الحد من خطورتها لولا التأخر فى وصولها إلى مراكز الإسعاف والعلاج.**

هل تعرف بمن تتصل إذا تعرضت أسرتك لحالة طبية طارئة ؟

هل تعرف أفضل وأقرب مستشفى إلى منزلك لتلجأ إليه عند الطوارئ ؟

هل تعرف عناوين صيدليات الخدمة الليلية؟

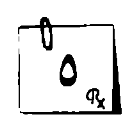
إن الاستعداد الكافى لمواجهة أى حالة طارئة يعد من أبسط وأهم الوسائل التى يجب أن تهتم بها لتحمى نفسك وتحمى أسرتك، وحتى تكون مستعداً لذلك يجب أن تكون لديك الإجابة السريعة عن الأسئلة السابقة. واحرص على أن تضع أرقام التليفونات التالية بمكان ثابت معين بحيث يمكنك الاتصال بها بسرعة طلباً للإسعاف أو الإغاثة :

- المستشفى الرئيسى بالمدينة أو بالمنطقة وبعض المستشفيات الخاصة التى تقدم خدمة عاجلة مستمرة لمدة ٢٤ ساعة .

- مركز سيارات الإسعاف. - مركز التسمم.
- وحدة استقبال الحروق . - طبيبك الخاص أو طبيب العائلة .
- رقم هاتف جارك أو أحد المقربين لك بحيث يمكنك الاتصال بسرعة به عند الضرورة.
- شرطة النجدة وشرطة المطافئ .
- رقم هاتف صيدليات الخدمة الليلية وخاصة التى تقوم بخدمة توصيل الدواء للمنازل.

وبالإضافة إلى ذلك تأكد من الآتى :

- إنه بإمكان عربة الإسعاف أن تصل لمنزلك بسهولة ولذا تأكد من وضوح اسم الشارع الذى تسكن به ومن وضوح الرقم المكتوب على منزلك.
- أنه بإمكان الخادمة (أو جليسة الأطفال) أن تتصل بالجهة المناسبة وبسرعة فى حالة حدوث أى ظرف طارئ أثناء وجودك خارج المنزل.



تعلم طريقة إنعاش القلب والرئتين

*** إحصائية تقول : فى كل عام يتم إنقاذ حياة حوالى ١٠٠ ألف شخص بهذه الطريقة الإسعافية الفعّالة .**

حكاية الأستاذ عباس :

أثناء وجود الأستاذ عباس فى الحمام حيث كان يقوم بحلاقة ذقنه فاجأته أزمة قلبية وسقط على إثرها على الأرض.. وعندما سمع ابنه صوت الارتطام، توجه إليه بسرعة وقام بإسعافه بطريقة إنعاش القلب والرئتين، وتمكن من إنقاذه بالفعل..

هذه قصة حقيقية.. وهناك عشرات القصص التى تعرض فيها بعض الناس لأزمات صحية وأمكن إسعافهم بهذه الطريقة .

* **طريقة إنعاش القلب والرئتين** : تسمى هذه الطريقة طبياً : Cardiopulmonary re-suscitation = CPR .

وهذه تستخدم فى الحالات الطارئة التى يحدث فيها هبوط بالقلب والدورة الدموية حيث

تساعد على تحفيز القلب على العمل وانتظام التنفس ومنذ ابتكار هذه الطريقة بنحو ٣٠ سنة انخفض عدد ضحايا الأزمات القلبية من ٢٥٪ إلى ٥٪ بفضل إسعافهم العاجل بها .

يقول تقرير للجمعية الأمريكية للقلب : إنه سيموت فى هذه السنة حوالى نصف مليون أمريكى مصابون بالأزمات القلبية (الذبحة الصدرية) وإنه من الممكن إنقاذ حوالى الثلث منهم بإسعافهم بهذه الطريقة فى أسرع وقت ممكن.

بناء على ذلك فإنه من الواجب أن نتعلم كيفية القيام بهذه الطريقة الإسعافية حفاظاً على صحة أفراد أسرتنا وغيرهم ممن يتعرضون لأزمات صحية.

*** كيف تستخدم طريقة CPR ؟**

عندما يتوقف القلب عن العمل، ويتوقف التنفس، بالتالى فإنه يكون أمام المصاب حوالى ٤ دقائق حتى يحدث له تلف بخلايا المخ بسبب غياب الأكسجين وتحدث له بالتالى الوفاة.

وباستخدام هذه الطريقة يمكن أحياناً إعادة سريان الدم المحمل بالأكسجين خلال الجسم حتى يمكن نقل المصاب إلى المستشفى وإنعاشه بوسائل أخرى.

ويمكن تلخيص هذه الطريقة الإسعافية فى ثلاثة حروف وهى ABC وذلك على النحو التالى :

- **الممر الهوائى** Air way (A) :

حيث يثنى أولاً رأس المصاب للوراء لضمان فتح الممرات التنفسية .

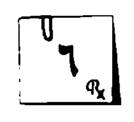
- **التنفس** : Breathing (B) :

حيث يقوم المُسعف بنفخ الهواء إلى فم المصاب مع الإمساك بطرف أنفه بأصبعين لمنع خروج الهواء من الأنف .

- **الدورة الدموية** Circulation (C) :

حيث يقوم المسعف بالضغط على صدر المصاب بكلتا اليدين بقوة لتحفيز القلب على دفع الدم للجسم .

☆ ☆ ☆



قبل اتخاذ القرار بإجراء عملية جراحية :
اصبر.. وتأنّ.. وخُذ الرأى الطبى السليم

*** دراسة تقول : هناك عملية واحدة من كل خمس عمليات جراحية ليس لها أى داع !**

دائماً هناك خطورة من إجراء أى عملية جراحية، هذه حقيقة مؤكدة.

فما بالك إذن إذا كانت هذه العملية الجراحية ليست ضرورية، فإنها فى هذه الحالة قد تتسبب ، بالإضافة إلى احتمال حدوث أضرار جانبية عنها، فى اعتلال الصحة وليس تحقيق الشفاء من الشكوى التى أجريت من أجلها .

وهذا الكلام لا يعنى بالطبع توجيه أى اتهام للجراحين بأنهم يجرون جراحات لا داعى لها..! وإنما المقصود منه أن يتأنى كل مريض يواجهه الطبيب بحاجته إلى إجراء عملية جراحية، فيجب عليه أن يأخذ رأى جراح آخر وآخر حتى يتأكد من صحة التشخيص ووجود دواعى ضرورية لإجراء هذه الجراحة.. ولا عيب على الإطلاق فى استشارة أكثر من طبيب فهذا أمر طبى مشروع تماماً.. فالطبيب أولاً وأخيراً هو إنسان معرض للخطأ أو لاتخاذ قرار ليس فى محلّه .

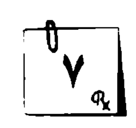
إن ضحايا الجراحات المختلفة كثيرون، وهذا أيضاً ليس اتهاماً لأحد، وإنما هو أمر واقع.. كما أن أصحاب الجراحات الناجحة التى حققت نتائج ممتازة للمرضى كثيرون أيضاً. وهذا أمر واقع فى مختلف دول العالم. ففى الولايات المتحدة، على سبيل المثال، حيث المستوى الطبى المتقدم أظهرت إحدى الإحصائيات أن حوالى ٨٠٪ من الجراحات التى تجرى ليست عاجلة أو حتمية وأنه فى حوالى ٢٥٪ من هذه الجراحات كان من الممكن إيجاد علاجات أخرى طبية أى غير جراحية .

*** كيف تحمى نفسك ؟**

– استشر أكثر من طبيب فى قرار إجراء الجراحة وخذ متوسط الآراء.

– لا تعتقد أبداً أن هناك جراحة بدون مخاطر. ولا تعتقد أن استئصال عضو ما (كالحويصلة المرارية مثلاً) سيريحك تماماً من متاعبك.. ولذا تأنّى وجرب وسائل أخرى علاجية.

– كن حريصاً على اتخاذ القرار بالجراحة أو عدمها من الجراحين المتخصصين فى الشكوى التى تعانى منها، ففى الوقت الحالى اتسع مجال التخصصات الطبية بشكل كبير .



حافظ على حياتك بالتطعيم ضد هذه الأمراض المعدية

*** انتبه لهذه الحقيقة: تطعيم الطفولة ليس كافياً للوقاية من الأمراض المعدية الخطرة.**

إذا كنت قد أخذت كل جرعات التطعيم التقليدية أثناء فترة الطفولة فإنك قد تعتقد أنك لست فى حاجة إلى أى تطعيمات أخرى : صواب ؟!

هذا فى الحقيقة غير صواب.. بدليل أن هناك أناساً يموتون من أمراض معدية، مثل التيتانوس والتهاب الكبد الوبائى، كان من الممكن الحفاظ على حياتهم بالتطعيم ضدها.

إن هناك على الأقل ٧ أنواع من الأمراض المعدية التى يُفضل أن يُطعَّم الكبار ضدها، وهى : الأنفلونزا – التيتانوس – الحصبة – الدفتيريا – الحصبة الألمانى – التهاب الكبد الوبائى «ب» – العدوى بالمكوّرات الرئوية Pneumococcal infections .

*** اعرف مدى قابليتك للإصابة بأمراض معدية وتطعم ضدها :**

– إذا كنت زوجة تستعدين للإنجاب فإنه من الضرورى أن تتطعمى ضد الحصبة الألمانية قبل أن يحدثَ الحمل لأن احتمال العدوى بها لأى سبب كان يشكل أمراً خطيراً على صحة الجنين حيث يتعرض للإصابة بعيوب خلقية جسيمة.

– تنتقل العدوى بالتهاب الكبد الوبائى «ب» عن طريق الدم من خلال معالجة المرضى أو الاختلاط بهم كما يمكن أن تنتقل العدوى عن طريق الاتصال الجنسى. ولذا فإنه من الضرورى أن يتطعم المخالطون للمرضى للوقاية من انتقال العدوى إليهم والمقصود بذلك خاصة الأطباء والممرضات.

– يفضل أن يتطعم المسنون ممن تجاوزوا سن ٦٥ سنة سنوياً ضد الأنفلونزا ، خاصة فى حالة وجود مرض بالقلب أو الكبد أو الكلية أو الرئة أو فى حالة الإصابة بمرض السكر أو الربو ويجب أن يجرى هذا التطعيم قبل الميعاد المتوقع لهجوم الإنفلونزا بحوالى أسبوعين حتى يتمكن الجسم من بناء مناعة ضدها.

– من المعروف أن الفيروس المسبب للأنفلونزا يتغير كل شتاء وقد تأتى العدوى شديدة مهلكة فلا يتحملها كبار السن على وجه الخصوص.

*** تقول إحصائية أمريكية : تسببت عدوى الأنفلونزا التى حدثت فى شتاء ١٩٨٩ – ١٩٩٠ فى وفاة حوالى ٥٨ ألف مسن .**

وهؤلاء الأشخاص الذين يفضل تطعيمهم ضد الأنفلونزا، كما سبق التوضيح، يفضل

كذلك أن يطعموا ضد الالتهاب الرئوى الناتج عن العدوى بالمكوّرات الرئوية.. ولكن يكفى تطعيمهم مرة واحدة .

يفضل للأشخاص الذين تم تطعيمهم ضد الحصبة خلال الفترة ما بين ١٩٥٧ - ١٩٦٧ أن يطعموا مرة أخرى بجرعة إضافية لاحتمال انعدام فاعلية ذلك التطعيم. كما يجب على الأشخاص الذين لم يصابوا أصلاً بالحصبة أو لم يطعموا ضدها أن يسارعوا بإجراء التطعيم .

إن مرض التيتانوس من الأمراض الخطيرة المميتة والتى يمكن أن تنتقل العدوى به من جراء أمور بسيطة مثل تلوّث الجروح أثناء العمل بالحديقة أو بالأرض الزراعية، ولذا يفضل أن يتم التطعيم بجرعات إضافية كل ١٠ سنوات ضد التيتانوس وكذلك ضد مرض الدفتيريا.

*** كيف تحمى نفسك ؟**

بناء على ذلك.. فإنه يجب أن تراجع التطعيمات التى أُجريت لك، إذا أمكن ذلك، وأن تُسارع بالتطعيم ضد الأمراض المعدية التى لم تطعم ضدها.. وكذلك يجب أن تطعم ضد الأمراض المعدية السابقة خاصة إذا كنت واحداً ممن لديهم فرصة زائدة للإصابة بها .

٨ احترس من الأمراض المنقولة بالجنس

*** إحصائية تقول : إن ما يزيد على ثلث المراهقين بالولايات المتحدة يصابون كل عام بأمراض منقولة عن طريق الجنس.**

إن الأمرض التى تُنقل عن طريق الممارسة الجنسية غير الشرعية Sexually transmitted diseases = STD s من المخاطر التى هددت صحة وحياة الإنسان منذ زمن بعيد ولا تزال من المخاطر الكبيرة التى تهدد الإنسان حالياً ولذا وجب أن نقدم النصيحة والإرشاد لشبابنا العربى فى كل مكان حتى لا ينجرف وراء تيار المدنية الغربية التى تبيح هذه العلاقات المحرمة بل وتتيح الفرص لممارستها على الرغم من أنها من أخطر ما يهدد حياة الناس فى هذه المجتمعات الغربية. وهذا ما يؤكده انتشار مرض الإيدز القاتل فى هذه المجتمعات وكثرة ضحاياه من الشباب والرجال والنساء والأطفال والأبرياء.

قال تعالى : ﴿ وَلا تَقْرَبُوا الزِّنَىٰ إِنَّهُ كَانَ فَاحِشَةً وَسَاءَ سَبِيلاً ﴾ .

إن سوء السبيل من جرّاء هذه العلاقات الجنسية المحرمة، وفيما يختص بصحة الإنسان، يتمثل فى صحة احتمال الإصابة بأمراض ومتاعب صحية قد تكون سبباً مباشراً للموت المبكر.

لقد حُدِّدَ عدد الأمراض التى يمكن أن تنتقل عن طريق الجنس بما يزيد على ٣٠ مرضاً مختلفاً !

وبعض هذه الأمراض ليس له علاج على الإطلاق.. والأخطر من ذلك أنها قد تصيب الإنسان دون أن يعرف، أى دون أن تبدو عليه أعراض واضحة .

واليك بعض النماذج لهذه الأمراض وما يمكن أن تلحقه من أضرار بالإنسان :

مرض السيلان : وهو مرض يسببه نوع من البكتيريا، ولذا يمكن علاجه بالمضادات الحيوية. لكن ذلك لا يعنى فى الحقيقة سهولة القضاء عليه، إذ أن الميكروب المسبب له أحياناً يقاوم تأثير هذه المضادات الحيوية، كأنه قد اكتسب مناعة ضدها.. وأحياناً تكون الإصابة به كامنة، خاصة عند النساء، ولا تكتشف إلا فى مرحلة متأخرة لا يجدى معها أى علاج .

وإذا أهمل علاج السيلان، أى صار مزمناً، حدثت مضاعفات خطيرة مثل التهاب المفاصل، العقم، مرض القلب.

- **مرض الزهرى** : وهو مرض خطير، ورغم انخفاض عدد حالاته على مستوى العالم بعد اختراع المضادات الحيوية، إلا أنه قد حدثت زيادة مرة أخرى فى عدد الحالات ربما لتمرّد ميكروب الزهرى وزيادة مقاومته لتأثير المضادات الحيوية.. ففى الولايات المتحدة على سبيل المثال تذكر الإحصائيات أنه يظهر كل عام حوالى ١٠٠ ألف حالة جديدة من الزهرى. وإذا أهمل علاج هذا المرض يمكن أن يؤدى إلى عاهات مستديمة أو إلى الموت.

- **الكلاميديا** : تعتبر العدوى بالكلاميديا من أكثر الأمراض الجنسية شيوعاً ويسبب هذه العدوى نفس الميكروب المسبب لمرض التراكوما التى تصيب العين، وتؤدى العدوى بالكلاميديا لأعراض مشابهة لمرض السيلان.

- **الهربس التناسلى** : وهذا مرض فيروسى خطير لا علاج له .. وقد وجد من خلال الدراسات الحديثة أن الإصابة به ترتبط بزيادة القابلية بين النساء للإصابة بسرطان عنق الرحم، ويمكن كذلك أن تصل العدوى به للمولود أثناء عملية الولادة وتصيبه بأضرار خطيرة .

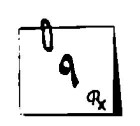
ماذا تفعل ؟

أمام هذه الحقائق المخيفة عن الأمراض الجنسية فإنه لابد من أن نلتزم بتعاليم ديننا الإسلامى الحنيف وأن نشجع أبناءنا على الزواج المبكر وأن نحميهم ونحمى أنفسنا من كل ما يثير فينا الفتن .

قال تعالى : ﴿**قُل لِّلْمُؤْمِنِينَ يَغُضُّوا مِنْ أَبْصَارِهِمْ وَيَحْفَظُوا فُرُوجَهُمْ ذَٰلِكَ أَزْكَىٰ لَهُمْ إِنَّ اللَّهَ خَبِيرٌ بِمَا يَصْنَعُونَ (٣٠) وَقُل لِّلْمُؤْمِنَاتِ يَغْضُضْنَ مِنْ أَبْصَارِهِنَّ وَيَحْفَظْنَ فُرُوجَهُنَّ وَلَا يُبْدِينَ زِينَتَهُنَّ إِلَّا مَا ظَهَرَ مِنْهَا وَلْيَضْرِبْنَ بِخُمُرِهِنَّ عَلَىٰ جُيُوبِهِنَّ**﴾

[**النور** : ٣٠ - ٣١]

والحقيقة أنه إذا كان المجتمع الغربى يبيح العلاقات الجنسية المحرمة إلا أن أطباء الغرب والمنظمات الصحية الغربية لا تزال تؤكد على أن الوقاية من هذه الأمراض بالالتزام بالعفّة هى أفضل وسيلة للقضاء عليها .



اعرف ما الإيدز !!

*** إحصائية تقول** : **إن هناك حوالى ١,٥ مليون أمريكى مصابون بفيروس الإيدز منهم حوالى ٧٥٪ لا يعرفون أنهم مصابون بالعدوى !**

- هل تعرف كيف تنتقل العدوى بفيروس الإيدز ؟
- هل تعرف ما أعراض العدوى ؟
- هل تعرف كيف تحمى نفسك من العدوى بهذا الفيروس القاتل ؟

هذه أسئلة مهمة يجب أن نعرف جميعاً كيف نجيب عنها :

إن مرض الإيدز هو أخطر الأمراض التى يواجهها العالم فى الوقت الحالى فهو مرض قاتل لأنه ببساطة يضعف بشدة مناعة الجسم الطبيعية ضد العدوى والأمراض ولم يعرف له علاج شافٍ حتى الآن .

ويسبب عدوى الإيدز فيروس يُعتقد أنه جديد من نوعه على البشرية ويسمى بفيروس نقص المناعة عند الإنسان Human Immunodeficiency Virus = HIV وحتى تعرف مدى صحة معلوماتك عن هذا المرض الخطير، إليك هذا الاختبار.

صواب أم خطأ ؟

إن أعراض العدوى بفيروس الإيدز تظهر بمجرد الإصابة بالفيروس ؟

- هذا غير صحيح.. إذ أن فترة حضانة فيروس الإيدز، أى المدة التى يقضيها بالجسم حتى ظهور أعراض الإصابة، قد تصل إلى عشر سنوات، لكن ظهور الفيروس بالدم والاستدلال على وجود العدوى من خلال الاختبار الخاص بذلك يمكن أن يحدث خلال ٣-٦ أشهر منذ التقاط العدوى بالفيروس .

يمكن أن تنتقل العدوى بالإيدز من خلال مصافحة شخص مريض أو من خلال تناول طعام ملوّث بالفيروس.

- هذا غير صحيح.. فالملامسة لا تنقل عدوى الإيدز، كما أنه وجد من خلال الدراسات أن إعداد الأطعمة بواسطة شخص مصاب بالعدوى، حتى لو سال دمه أثناء ذلك، لا يتسبب فى نقل العدوى.

تنتقل العدوى بالإيدز عن طريق الحشرات الطائرة كالذباب أو الناموس .

- غير صحيح.. تنتقل العدوى بالإيدز عن طريق الاتصال الجنسى بأشكاله المختلفة.

- هذا صحيح تماماً.. ويعتبر الاتصال الجنسى الشاذ عن طريق الشرج هو أسهل طرق نقل العدوى لأنه يتسبب عادة فى تمزّق الأغشية المحيطة بفتحة الشرج مما يسهل اختراق الميكروب للجسم.

- تنتقل العدوى بالإيدز عن طريق الحقن بالعقاقير أو المخدرات.

- هذا صحيح.. فى حالة استخدام سرنجة واحدة لأكثر من فرد وهو ما يحدث فى كثير من الأحيان بين مدمنى الحقن بالمخدرات.

يوفر العازل الطبى (الكبُّوت) الوقاية ضد العدوى بالإيدز .

لا يمكن أن نعتبر استخدام العازل الطبى طريقة آمنة تماماً للوقاية من العدوى بفيروس الإيدز، إذ يمكن أن يخترق الفيروس العازل الطبى (خاصة الأنواع الرديئة، كما يمكن أن يحدث تمزق للعازل أثناء الممارسة الجنسية مما يتيح فرصة كبيرة للعدوى فى حالة الاتصال الجنسى المحرم (الزنا).

* كيف تحمى نفسك من عدوى الإيدز ؟

بناء على ما سبق .. فإن الوقاية من عدوى الإيدز تتلخص فى أمرين أساسيين وهما : الأمر الأول الالتزام بالعفة وتجنب الاتصال الجنسى المحرم (الزنا)، خاصة أن أعراض الإصابة

بالإيدز قد لا تظهر على المصاب فيبدو سليماً تماماً رغم أنه غير ذلك، كما سبق التوضيح، والأمر الثانى هو الحرص كل الحرص على استخدام سرنجات جديدة لم تستخدم من قبل عند الحقن، أو الحذر بصفة عامة من كل أمر فيه إسالة للدم .

١٠

انتبه لصحتك فى السفر حتى تسلم من الخطر !!

*** إحصائية تقول : إن حوالى ثلث المسافرين بعيداً عن أوطانهم يصابون بمرض ما .**

إذا كان فى السفر سبع فوائد - كما يقولون - فإن له بعض المساوئ ومن أبرزها زيادة فرصة الإصابة بمرض أو إعياء ما.

فقد وجد من إحصائيات السفر أن نسبة كبيرة من المسافرين يلتقطون العدوى ببعض الأمراض، خاصة أمراض المناطق الحارة، كالملاريا والكوليرا والتيفود والحمى الصفراء والنزلات المعوية عموما.. وبعض أعراض هذه الأمراض قد لا تظهر مباشرة عند العودة إلى الوطن بل قد يستغرق ظهورها مدة طويلة، كما فى حالة العدوى بالملاريا، فقد تظهر أعراض الإصابة بعد حوالى ٦ - ١٢ شهراً.

ولذا فإنه من الواجب وجود الاستعداد الصحى المناسب للوقاية من مثل هذه الأمراض عند السفر للخارج كما يتم الاستعداد للسفر باستخراج جواز السفر وتذكرة الطائرة .

كيف تحمى نفسك ؟

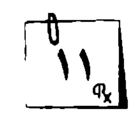
- يجب أخذ تطعيمات حديثة ضد بعض الأمراض التى تنتشر فى البلد المُسَافَر إليه.. وهذا يتم بمعرفة الجهة المختصة عن تطعيم المسافرين التابعة لوزارة الصحة .

- يجب أخذ معلومات كافية ، من نفس الجهة السابقة، عن مدى إمكانية نقل العدوى بالغذاء أو بالماء بحيث يراعى ذلك أثناء المعيشة هناك .

- يفضل أخذ مجموعة من العقاقير المختلفة التى يمكن أن تستخدم فى حالات العدوى أو فى علاج المتاعب الشائعة عموماً كنزلات البرد أو المغص .. وهذا يتم بمعرفة الطبيب .

- بالنسبة للأشخاص المصابين بأمراض معينة تستدعى أخذ علاج بانتظام، كمرض السكر، فيجب أن يأخذوا معهم قدراً كافياً من هذه العلاجات نظراً لوجود هذه العقاقير بأسماء تجارية مختلفة وربما بجرعات مختلفة من بلد لآخر.

– يجب الحذر من خطورة العدوى بمرض الإيدز بالتحديد ، ولا يشترط أن تتم العدوى به عن طريق الاتصال الجنسى المحرّم، وإنما يمكن أن تنقل العدوى باستخدام سرنجات مستعملة ملوّثة بدم مريض أو فى حالة الاضطرار لعمل نقل دم بطريقة غير معقمة.. ولذا يجب الحذر من مثل هذه الإجراءات خاصة عند السفر للبلاد ذات المستوى الاقتصادى المنخفض والتى تقل فيها الإمكانات الصحية.



احمل معك بطاقة صحية كما تحمل بطاقة شخصية فقد تكون سببا لإنقاذ حياتك

إن نقص المعلومات الصحية عن المصابين تعتبر إحدى الصعوبات التى يواجهها الأطباء فى وحدات الطوارئ والتى قد يدفع المصاب ثمنها غالياً!!

تخيّل أن شخصاً تعرض لمكروه وذهب للمستشفى فى حالة فقدان وعى وأن لديه ظروفاً صحية خاصة كوجود حساسية للحقن بالبنسلين، أو الإصابة بمرض السكر، أو اختلال فى سرعة التجلط، وأنه اضطر للعلاج بعقاقير يحظر استخدامها فى مثل هذه الحالات ..

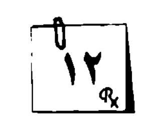
فماذا تكون حالته ؟

لا شك فى أنه سيتعرض لخطورة شديدة. إن وحدات الطوارئ فى كثير من المستشفيات تكون مجهزة بوسائل فحص واختبارات معملية سريعة يمكنها الكشف عن الحالة الصحية للمصاب بسرعة، لكن ذلك فى الحقيقة لا يتوافر فى بعض المستشفيات التى تعانى من نقص الإمكانات وربما نقص كذلك فى خبرة بعض الأطباء بها بوحدات الطوارئ.

بناء على ذلك.. فإنه من الحكمة أن يحمل كل منا بطاقة تتضمن بعض المعلومات الصحية المهمة عنه وخاصة فى حالة وجود ظروف صحية معينة مثل : مرض السكر – مرض الصرع – وجود حساسية لعقاقير معينة – وجود متاعب بالقلب – وجود خلل بعملية تجلّط الدم (مثل : مرض الهيموفيليا) – حتى فى حالة ارتداء عدسات لاصقة فإنها قد تشكل خطورة على المصاب فى حالة فقدان الوعى، وهذه البطاقة الصحية المعنية يمكن أن تحرر بمعرفة طبيبك الخاص بحيث تتضمن ظروف حالتك الصحية بوجه عام، كما يجب أن تشتمل على بعض البيانات الخاصة مثل : الاسم بالكامل – رقم الهاتف – العنوان .

وبذلك يتضح أنه إذا كان للبطاقة الشخصية أهمية للتعريف بشخصية الفرد، فإن للبطاقة

الصحية أهمية أخرى كبيرة فى التعرف بحالته الصحية وما إذا كانت هناك احتياطات خاصة يجب الالتزام بها عند تعرضه لمكروه. والبطاقة الصحية يحملها الكثيرون فى دول الغرب وتسمى Medical ID وهذه دعوة لأن ينتشر استخدامها كذلك فى مجتمعنا العربى.



كن اجتماعيا تعش طويلاً ..

*** دراسة أمريكية حديثة تقول : إن التودد للناس وإقامة علاقات اجتماعية طيبة يطيل عمر الإنسان. إن شاء الله !!**

ماذا ستفعل هذا المساء ؟

هل لديك اجتماع بالنادى ؟ أم دعوة إلى حفل عشاء؟ أم ستذهب لزيارة صديقك المريض؟ أم ستفضل القعود بالمنزل مع عائلتك؟ إذا كنت واحداً ممن يميلون للاجتماعيات والاختلاط بالناس، فإنك أطول عمراً ممن يفضلون العزلة ولا يرحبون بإقامة علاقة اجتماعية، هذا ما تقوله إحصائية حديثة أجراها الباحثون فى جامعة كاليفورنيا .

*** فوائد الاختلاط بالآخرين :**

– إن الاختلاط بالآخرين يمكن أن يفيد بما يمكن أن نسميه بالمساندة الشعورية Emotional support بمعنى أن هذا الاختلاط والتحدث للآخرين يمكن أن يساعد كل منا فى التخلص مما يواجهه من ضغوط نفسية وفى التخلص كذلك من الملل الذى كثيراً ما تشعر به بسبب روتين الحياة اليومية.

– من خلال دراسة أجريت فى جامعة «ستانفورد» الأمريكية وجد أن مريض السرطان الذى يشارك فى لقاءات جماعية إلى جانب المعالجة ضد السرطان يزيد عمره الافتراضى بحوالى مرتين بالنسبة للمريض المنعزل والذى يكتفى بمجرد تناول علاجات السرطان .

– كما وجد من خلال دراسة أخرى أن مرضى الربو الشعبى والامفزيما والالتهاب المزمن بالشعب الهوائية يقضون وقتاً أقل بالمستشفيات وتتحسن صحتهم بسرعة فى حالة تهيئة الفرصة لهم للمشاركة فى ندوات واجتماعات من خلال الوجود بالمستشفى .

– كما أثبتت دراسة طريفة أن الحيوانات الأليفة يمكنها أن تؤثر على عمر الإنسان، فقد اتضح من خلال هذه الدراسة أن مريض القلب الذى يعيش مع حيوان أليف يطول عمره عن المريض الذى يعيش دون حيوانات أليفة.

* **كيف توفر الحماية لنفسك ؟**

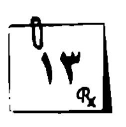
- لا تجعلٍ كل ما يهمك هو العمل أو الكسب وإنما خصص بعض الوقت للعلاقات الاجتماعية، فزر أقاربك، وشارك فى الحفلات السعيدة كحفلات الزواج مثلا.

- من أفضل الأنشطة الاجتماعية هو اللقاء الأسبوعى بالأصدقاء والجيران والناس عموما من خلال صلاة يوم الجمعة، فمن خلال هذا اللقاء تتدعم أواصر المحبة والود بين المسلمين جمعاء.

- اشترك فى أى نشاط اجتماعى تسعد به طالما يوفر لك الفرصة للقاء الآخرين والتحدث إليهم.

- اجعل لك صديقاً أو مجموعة أصدقاء تلتقى بهم كل فترة لمجرد أن تتحدثوا إلى بعضكم البعض فذلك يمكن أن يخفف إلى حد كبير من التوتر وضغوط المعيشة .

- وأخيراً .. تودد إلى الناس دائماً، فقابلهم بابتسام، واستمع إليهم باهتمام، وساعدهم فى حل مشكلاتهم.. فبالحب والمودة يعيش الإنسان عمراً أطول، إن شاء الله.



لماذا لا تضحك؟!
فالضحك يطيل العمر

*** دراسة تقول : إن الطفل في عمر ٤ سنوات يضحك حوالى ٥٠٠ مرة فى اليوم بينما يضحك الكبار حوالى ١٥ مرة فقط فى اليوم !**

قد يدفعك هذا العنوان (لماذا لا تضحك؟) للسخرية زعماً منك بأنه لم يعد فى الحياة أشياء تثير الضحك وإنما منغصات وهموم!!

وقد تكون على صواب، لكنك فى الوقت نفسه مخطئ إذا عشت بهذا التفكير، لأنك تفسح طريقاً للمتاعب والأمراض إلى جسمك بتشاؤمك هذا.

إن الضحك فعلاً شيء مفيد جداً لصحتك وعليك أن توفر لنفسك الغرض للضحك.

يقول : «**نورمن كوزينز**» صاحب فكرة المعالجة بالضحك Laughter therapy : إن الضحك يمكن أن يحقق العديد من الفوائد الصحية ابتداء من زيادة القدرة على التنفس بارتياح (انشراح الصدر) حتى زيادة كفاءة الجهاز المناعى.

ويقول دكتور «فرى. ج. ر» الباحث بجامعة «ستاندفورد» الأمريكية : إن الضحك بمعدل ١٠٠ مرة فى اليوم يعمل كمنشط للقلب والدورة الدموية بما يعادل قضاء ١٠ دقائق فى رياضة التجديف.

ومن خلال دراسة أمريكية حديثة اتضح أن الأشخاص الذين يميلون للفكاهة والدعابة والسخرية ويستخدمون ذلك كوسيلة للتكيف مع ظروف الحياة اليومية لديهم مستوى أعلى من المضادات الحيوية للعدوى والميكروبات .

ويعلق أحد الباحثين على ذلك بقوله : إن للضحك المتكرر أثراً تراكمياً مثل ممارسة الرياضة بانتظام.

وهذا بمعنى أن الاعتياد على ممارسة الفكاهة والضحك من وقت لآخر يزيد من مقاومة الجسم تدريجياً للعدوى والمرض مثلما يفعل ذلك ممارسة الرياضة بشكل منتظم .

اقتراحات مفيدة :

بناء على ما سبق فإنه يجب أن تجعل للضحك والفكاهة نصيباً من حياتك اليومية. فوفّر الغرض لذلك سواء من خلال مشاهدة العروض المضحكة، .. بحيث تنتظم على ممارسة الضحك كما ينتظم الرياضيون على ممارسة ألعابهم الرياضية .



المراجع

- مرض السكر — دكتور أيمن الحسينى .
- الذبحة الصدرية — دكتور أيمن الحسينى .
- ٥٠٠ نصيحة لصحة أسرتك — دكتور أيمن الحسينى .
- الحقنى يادكتور — دكتور أيمن الحسينى .
- انتبه فقد بلغت الأربعين — دكتور محمد كمال عبد العزيز

- 50 SIMPLE THINGS YOU CAN DO TO SAVE YOUR LIFE - FACULTY OF THE UCLA SCHOOL OF PUBLIC HEALTH.
- THE MERCK MANUAL - FOURTEENTH EDITION.
- THE NEW SUPER NUTRITION - RICHARD A. PASSWATER, PH.D.
- MANUAL OF OUTPATIENT GYNECOLOGY - HAVENS, SULLIVAN, TILTON.
- CECIL ESSENTIAL OF MEDICINE - SECOND EDITION.

الفهرس